



UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



Da Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição à Análise das Cargas Por Função na Competição

Relatório Final de Estágio Profissionalizante realizado na equipa
de juniores de futebol do Real Sport Clube na época desportiva
2014/2015

Relatório elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino
Desportivo

Orientador: Mestre Francisco Alberto Barceló da Silveira Ramos

Júri:

Presidente

Professor Doutor Ricardo Filipe Lima Duarte

Vogais

Professor Doutor Jorge Manuel Castanheira Infante

Mestre Francisco Alberto Barceló da Silveira Ramos

André Lopes das Neves

2016

Agradecimentos

Quando iniciei este trabalho, senti que este era o último passo de uma fase importante da minha vida. Com o término desta fase, novas portas se abrirão, novos desafios e oportunidades e com isso se dará o início de um novo eu, o início de uma nova etapa da minha vida. A realização deste trabalho significa também o fim de um objetivo pessoal que vejo concretizado.

Assim, considero importante manifestar os meus sinceros agradecimentos a todas as pessoas importantes para mim, e àquelas que, de algum modo, contribuíram para a realização do meu trabalho. Espero que através deste texto, todas essas pessoas se sintam reconhecidas.

Quero começar por agradecer ao meu orientador de estágio, o professor Francisco Silveira Ramos por toda a disponibilidade que mostrou durante a elaboração deste trabalho, pela sua supervisão e por todas as dicas e incentivos transmitidos que me ajudaram a superar todas as dificuldades encontradas na realização do mesmo.

Ao professor João Pedro Ferreira por ter aceite ser o meu tutor de estágio e acima de tudo por toda a amizade e disponibilidade concedida tanto na elaboração deste trabalho bem como todo o apoio e incentivo durante o tempo de estágio. Como não seria justo agradecer apenas a uma única pessoa, quero deixar também o meu reconhecimento a todos os treinadores do Real Sport Clube, staff e aos “meus” atletas pois sem eles este estágio não seria possível.

Aos meus colegas de curso por todo o apoio prestado, especialmente ao André Gomes, David Rosa, Xavier Ribeiro, Ruben Cordeiro, Ruben Soares e Diogo Padeira por toda a ajuda dispensada durante a realização do meu estágio e deste trabalho bem como por toda a amizade dedicada durante estes últimos anos. Quero deixar também um especial agradecimento ao meu grande amigo Ricardo Correia que mesmo estando longe, sempre me apoiou incondicionalmente e ao meu grande amigo João Alves por todo o tempo dispensado comigo e pelo trabalho que me ajudou a desenvolver.

Por fim, mas não menos importante, quero agradecer à minha família pois sem eles a realização deste estágio nunca poderia ser concretizada e ainda a todos aqueles que apesar de não mencionados, contribuíram, de alguma forma, para a sua realização.

Por todo o apoio, compreensão e dedicação, a todos, um enorme obrigado.

Resumo

Este trabalho consiste na elaboração do Relatório Final do Estágio Curricular, realizado como parte integrante e conclusiva do curso de Mestrado em Treino Desportivo pela Faculdade de Motricidade Humana.

O Estágio desenvolveu-se no Real Sport Clube, nomeadamente no escalão de Juniores A na época de 2014/2015 tendo como objetivos favorecer a integração e consolidação, no contexto da prática, os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do curso.

O presente relatório está estruturado em diferentes capítulos, ao longo dos quais se apresentam as atividades desenvolvidas durante o Estágio Curricular. O propósito é descrever e refletir sobre as atividades desenvolvidas ao longo da época, pretendendo-se realizar uma avaliação de todo o trabalho desenvolvido e os conhecimentos dele derivado, ao descrever e analisar criticamente as duas dimensões.

O relatório tem início com uma revisão da literatura que suporta a prática profissional, composta por três áreas: a área 1 diz respeito à organização e gestão do processo de treino e competição, onde são abordadas as tarefas relativas à conceção dos ciclos de treino, condução das sessões e controlo da competição bem como algumas informações relativas ao plantel de Juniores A do RSC. Na área 2 é apresentado um estudo de investigação realizado com recurso a dispositivos GPS que nos apresenta resultados relativos às distâncias percorridas pelos diferentes atletas em jogos oficiais e por último, a área 3 ilustra os dois eventos realizados direcionados para a formação continua dos treinadores de futebol.

O Estágio Curricular mostra-se, neste sentido, uma ótima oportunidade de aprendizagem e promotor da aquisição e desenvolvimento de competências profissionais e pessoais, de atitudes e resolução de problemas pedagógicos, por forma a constituir o ponto de partida para uma futura integração no mercado de trabalho.

PALAVRAS CHAVE: futebol, estágio, treino, cargas, Real Sport Clube, juniores, competição.

Abstract

This work, consists on a elaboration of the Final Report in my Internship, elaborated as part integrant and conclusive of the Master in Sports Training, by the Faculty of Human Kinetics.

The internship was developed at Real Sport Clube, on age group of U19, during the season of 2014/2015 with the objectives of consolidation and integration of the practices and knowledge acquired during the course.

The present report is structured in chapters, alongside where is presented the activities developed during the season. Is pretended to realize an assessment of all the work developed and the experiences and knowledge derivate from it, describing and analysing critically both dimensions.

The report begins with a literacy review which supports the professional practice composed by three different subjects: subject 1 refers to organization and management of the training process, where is described the tasks related to the conception of the cycles of training, management of the sessions and competitions as well as intel about the squad of the U19 of Real Sport Clube. Subject 2 is presented a study of investigation developed with the resource of the GPS devices, and it present results related to the distances travelled by the different athletes during official matches. For last, subject 3 illustrates both events directed to the continuous development of the football coaches/managers.

The internship was a stupendous opportunity of learning and a promoter of the professional and personal competences and knowledge, resolution of pedagogy issues according to build the base point to a future integration in the professional market.

KEY WORDS: football, internship, training, loads, Real Sport Clube, U19, competition

Índice

Agradecimentos	III
Resumo	IV
Abstract.....	V
Índice de Tabelas	XI
Índice de Figuras	XII
Índice de Anexos	XIV
Abreviaturas.....	XV
Capítulo 1 - Introdução.....	XVI
1.1. Contextualização do Estágio.....	- 17 -
1.1.1. Tarefas Desenvolvidas.....	- 17 -
1.2. Pontos Fortes e Fracos – Estágio e Estagiário	- 17 -
1.3. Objetivos de Estágio	- 18 -
1.4. Cronograma.....	- 19 -
1.5. Estrutura do Relatório de Estágio	- 20 -
Capítulo 2 - Revisão da Literatura.....	- 21 -
2.1. Os Jogos Desportivos Coletivos e o Futebol	- 22 -
2.2. O Treinador.....	- 23 -
2.3. Treino.....	- 24 -
2.3.3. Treino do Guarda-Redes	- 24 -
2.4. Criação de uma Equipa	- 25 -
2.5. Criação do Modelo de Jogo	- 26 -
2.6. Conceção dos Exercícios de Treino.....	- 28 -
Capítulo 3 - Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição	- 30 -
3.1. Conceção e Planeamento da prática.....	- 31 -
3.2. Caracterização Geral do Local de Estágio	- 31 -
3.2.1. Real Sport Clube: Passado e Presente	- 31 -

3.2.2.	Palmarés.....	- 32 -
3.2.3.	Equipas de Formação.....	- 32 -
3.3.	Caracterização dos Quadros Competitivos	- 33 -
3.4.	Caraterização Geral das Condições de Trabalho	- 34 -
3.5.	Plantel de Juniores A do Real Sport Clube	- 35 -
3.6.	Papel do Estagiário na Equipa Técnica.....	- 37 -
3.7.	Objetivos Coletivos e Individuais do Plantel de Juniores A do RSC	- 38 -
3.8.	Programação do Processo de Treino	- 42 -
3.9.	Modelo de Jogo da Equipa de Juniores A do Real Sport Clube	- 45 -
3.9.1.	Estrutura de Distribuição e Colocação dos Jogadores (Sistema de Jogo) ... -	45 -
3.9.2.	Organização Ofensiva.....	- 46 -
3.9.2.1.	Princípios da Organização Ofensiva	- 49 -
3.9.3.	Transição Defensiva	- 52 -
3.9.3.1.	Princípios da Transição Defensiva	- 53 -
3.9.4.	Organização Defensiva.....	- 54 -
3.9.4.1.	Princípios da Organização Defensiva	- 55 -
3.9.5.	Transição Ofensiva	- 58 -
3.9.5.1.	Princípios da Transição Ofensiva.....	- 58 -
3.9.6.	Esquemas Táticos	- 60 -
3.9.6.1.	Princípios dos Esquemas Táticos	- 60 -
3.10.	Condução e Operacionalização do Treino e Competição	- 61 -
3.10.1.	Gestão do Plantel	- 61 -
3.10.2.	Aquecimento de Jogo	- 65 -
3.11.	Avaliação e Controlo do Treino e Competição.....	- 66 -
3.11.1.	Controlo da Competição.....	- 66 -
3.11.1.1.	Análise dos Resultados ao Longo do Campeonato	- 66 -

3.11.1.2. Disciplina	- 67 -
3.11.2. Controlo do Treino	- 68 -
3.11.2.1. Categorização dos Exercícios.....	- 68 -
3.11.2.1.1. Aquecimento.....	- 68 -
3.11.2.1.2. Modelo de Jogo	- 69 -
3.11.2.1.3. Complementar	- 71 -
3.11.2.1.4. Global	- 71 -
3.11.2.1.5. Recuperação.....	- 72 -
3.11.2.2. Controlo do Volume dos Conteúdos de Treino.....	- 72 -
3.11.2.2.1. Aquecimento.....	- 74 -
3.11.2.2.2. Construção do Modelo de Jogo.....	- 75 -
3.11.2.2.3. Complementar	- 78 -
3.11.2.2.4. Global	- 79 -
3.11.2.2.5. Recuperação.....	- 80 -
Capítulo 4 – Análise das Cargas (Por Função) na Competição.....	81
4.1. Introdução	- 82 -
4.2. Fundamentação Teórica	- 83 -
4.3. Análise de Jogo	- 83 -
4.3.1. Distância Percorrida	- 85 -
4.3.2. O Tipo de Intensidade dos Deslocamentos.....	- 86 -
4.3.3. O Tipo e a Duração das Ações de Jogo	- 86 -
4.4. A Análise das Cargas através do Sistema de Posição Global (GPS).....	- 87 -
4.4.1. Princípio da Sobrecarga.....	- 88 -
4.4.2. Princípio da Especificidade	- 89 -
4.4.3. Princípio da Reversibilidade.....	- 89 -
4.4.4. Princípio da Heterocronia.....	- 90 -
4.5. Objetivo do Estudo	- 91 -

4.6.	Metodologia	- 91 -
4.6.1.	Características do Sistema de GPS Pro Soccer	- 91 -
4.6.2.	Amostra	- 91 -
4.6.3.	Duração.....	- 92 -
4.6.4.	Procedimentos	- 92 -
4.6.5.	Análise dos Dados	- 92 -
4.7.	Apresentação e Discussão de Resultados	- 93 -
4.7.1.	Todo o Jogo – Diferenças Posicionais.....	- 93 -
4.7.2.	Diferenças Posicionais Consoante a Intensidade.....	- 93 -
4.7.3.	Diferenças Posicionais Consoante os Sprints (>23km/h).....	- 94 -
4.7.4.	Aceleração Máxima por Atleta (m/seg ²)	- 95 -
4.8.	Conclusões	- 97 -
Capítulo 5 -	Relação com a Comunidade	- 99 -
5.1.	Introdução	- 100 -
5.2.	Objetivos dos Eventos.....	- 100 -
5.3.	Planeamento.....	- 101 -
5.4.	Publico Alvo	- 102 -
5.5.	Síntese de Conteúdos	- 102 -
5.6.	Balanço	- 108 -
5.5.1.	Tema.....	- 110 -
5.5.2.	Oradores/Formadores	- 111 -
5.5.3.	Organização do Evento.....	- 113 -
5.5.4.	Apreciação Global	- 114 -
5.5.5.	Sugestões ou Observações.....	- 115 -
5.6.	Reflexão Final.....	- 115 -
Capítulo 6 -	Conclusão e Perspetivas Futuras	- 117 -
Capítulo 7 -	Bibliografia.....	- 119 -

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Distribuição das Equipas por Séries - Fase de Promoção	- 33 -
Tabela 2 - Distribuição das Equipas por Séries - Fase de Manutenção e Descida	- 34 -
Tabela 3 - Horário Semanal dos Treinos dos Juniores A	- 35 -
Tabela 4 - Jogadores da Equipa de Juniores A do RSC	- 36 -
Tabela 5 - Objetivos Individuais dos Jogadores da Equipa de Juniores A do RSC ...	- 40 -
Tabela 6 - Macro, Meso e Micro Princípios da Organização Ofensiva	- 49 -
Tabela 7 - Macro, Meso e Micro Princípios da Transição Defensiva	- 53 -
Tabela 8 - Macro, Meso e Micro Princípios da Organização Defensiva.....	- 55 -
Tabela 9 - Macro, Meso e Micro Princípios da Transição Ofensiva	- 58 -
Tabela 10 - Macro, Meso e Micro Princípios dos Esquemas Táticos	- 60 -
Tabela 11 - Resultados dos Questionários da 1ª Ação de Formação.....	- 109 -
Tabela 12 - Resultados dos Questionários da 2ª Ação de Formação.....	- 110 -

Índice de Figuras

Figura 1 - Modelo de Jogo, adaptado de Caldeira (2013)	- 27 -
Figura 2 - Estrutura da organização do jogo de uma equipa de futebol (Oliveira, 2003) . -	27 -
Figura 3 - Classificação - 1ª Fase (Fase de Subida)	- 39 -
Figura 4 - Classificação - 2ª Fase (Fase de Manutenção).....	- 39 -
Figura 5 - Sistema de Jogo da Equipa de Juniores do RSC.....	- 46 -
Figura 6 - 1ª Fase de Construção	- 47 -
Figura 7 - Movimentações Padrão.....	- 47 -
Figura 8 - Zonas de Finalização	- 48 -
Figura 9 - Transição Defensiva	- 52 -
Figura 10 - Pressão Alta nos Corredores Laterais	- 54 -
Figura 11 - Lado Contrário à bola sem ocupação.....	- 54 -
Figura 12 - Transição Ofensiva	- 58 -
Figura 13 - Convocatórias vs Titularidades.....	- 63 -
Figura 14 - Minutos de Jogo por Jogador.....	- 64 -
Figura 15- % de Vitórias, Derrotas e Empates da 1ª Fase	- 66 -
Figura 16 - % de Vitórias, Derrotas e Empates da 2ª Fase	- 67 -
Figura 17 - Disciplina.....	- 67 -
Figura 18 - Categoria "Aquecimento" e suas SubCategorias	- 68 -
Figura 19 - Categoria "Construção do Modelo de Jogo", suas SubCategorias e SubSubCategorias.....	- 69 -
Figura 20 - Categoria "Complementar" e suas SubCategorias.....	- 71 -
Figura 21 - Categoria "Global" e suas SubCategorias.....	- 71 -
Figura 22 - Volume (em minutos) das várias categorias de treino.....	- 73 -
Figura 23 - Volume (em minutos) de treino de cada SubCategoria da Categoria "Aquecimento"	- 74 -
Figura 24 - Volume (em minutos) de treino de cada SubCategoria da Categoria "Construção do Modelo de Jogo"	- 75 -
Figura 25 - Volume (em minutos) de treino de cada SubSubCategoria da Subcategoria "Organização Ofensiva"	- 76 -
Figura 26 - Volume (em minutos) de treino de cada SubSubCategoria da Subcategoria "Organização Defensiva".....	- 77 -

Figura 27 - Volume (em minutos) de treino de cada SubSubCategoria da Subcategoria "Esquemas Táticos"	- 77 -
Figura 28 - Volume (em minutos) de treino de cada SubCategoria da Categoria "Complementar"	- 78 -
Figura 29 - Volume (em minutos) de treino de cada SubCategoria da Categoria "Global"	- 79 -
Figura 30 - Classificação da análise do jogo quanto ao tipo, adaptado de Oliveira (1992)	- 84 -
Figura 31 - Modelo de sistematização dos conteúdos de análise do jogo/treino, adaptado de Henriques (2004)	- 84 -
Figura 32 - Cartazes da divulgação dos eventos.....	- 102 -
Figura 33 - Resultados da Categoria "Tema" da 1ª Ação de Formação	- 110 -
Figura 34 - Resultados da Categoria "Tema" da 2ª Ação de Formação	- 111 -
Figura 35 - Resultados da Categoria "Oradores/Formadores" da 1ª Ação de Formação ..	- 111 -
Figura 36 - Resultados da Categoria "Oradores/Formadores" da 2ª Ação de Formação ..	- 112 -
Figura 37 - Resultados da Categoria "Organização do Evento" da 1ª Ação de Formação	- 113 -
Figura 38 - Resultados da Categoria "Organização do Evento" da 2ª Ação de Formação -	- 113 -
Figura 39 - Resultado da Categoria "Apreciação Global" da 1ª Ação de Formação -	- 114 -
Figura 40 - Resultado da Categoria "Apreciação Global" da 2ª Ação de Formação -	- 114 -

Índice de Anexos

Anexo 1 - Tabela de Atletas da Equipa de Júniores A do RSC.....	124 -
Anexo 2 - Comparação entre Posições consoante a Intensidade do Deslocamento e Distância Total.....	125 -
Anexo 3 - Diferenças Significativas na Intensidade Máxima	126 -
Anexo 4 - Diferenças Significativas na Intensidade Submáxima.....	127 -
Anexo 5 - Diferenças Significativas nas Ações de Alta Intensidade	128 -
Anexo 6 - Médias e Desvios Padrão do Estudo.....	129 -

Abreviaturas

RSC – Real Sport Clube

GPS – Global Positioning System

Capítulo 1

Introdução

1.1. Contextualização do Estágio

O estágio é uma disciplina curricular que surge no seguimento do plano de estudos do segundo ano do curso de Mestrado em Treino Desportivo da Universidade de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana.

No ano transato foram apresentadas aos alunos várias propostas de possíveis locais para a realização do estágio e eu optei por escolher o escalão de Juniores do Real Sport Clube. Esta escolha recaiu sobre vários fatores, entre eles, a sua localização pois é um clube que está relativamente perto da minha zona de residência e a história e o reconhecimento que o clube tem nacional e internacionalmente, não só em títulos conquistados, mas também nos jogadores que forma.

O escalão onde estou inserido está a disputar atualmente o campeonato nacional de juniores – segunda divisão, série D. A equipa é composta por 26 elementos (3 guarda redes e 23 jogadores) e a equipa técnica é constituída por 4 treinadores (1 principal e três adjuntos).

O estágio curricular foi realizado entre os dias 28 de julho de 2014 e 16 de maio de 2015, sob a tutoria do professor João Pedro Ferreira e a orientação do professor Francisco Silveira Ramos.

1.1.1. Tarefas Desenvolvidas

Este estágio compreendeu várias tarefas que passo a especificar:

- Inclusão do estagiário, André Lopes das Neves, na equipa técnica da equipa de juniores A de futebol do RSC, durante toda a época desportiva de 2014/2015
- Elaboração de um Relatório Final de Estágio com o objetivo final de concluir o mestrado em treino desportivo, através da apresentação e caracterização das atividades desenvolvidas.

1.2. Pontos Fortes e Fracos – Estágio e Estagiário

Como pontos fortes do estágio destaco:

- Localização da entidade de estágio;
- Forte história da entidade de estágio;
- Fácil integração do estagiário na estrutura do clube;
- Acompanhamento do mesmo durante toda a época desportiva.

Como pontos fracos, apenas destaco a falta de autonomia dada aos estagiários pelos treinadores principais.

Relativamente ao estagiário, como pontos fortes destaco:

- Assiduidade e pontualidade;
- Sentido de Responsabilidade;
- Total empenho nas tarefas desenvolvidas;
- Interesse numa constante aprendizagem;
- Forte capacidade de criar relação interpessoais;

Como pontos fracos, destaco:

- A capacidade de comunicação;
- A falta de experiencia como jogador de futebol;

1.3. Objetivos de Estágio

O presente estágio proporcionou-me a obtenção dos seguintes objetivos:

- Aplicar todos os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura, mas sobretudo adquiridos no mestrado;
- Desenvolver a capacidade de planeamento e orientação de sessões de treino, promovendo um planeamento justificado e contextualizado;
- Desenvolver a capacidade de análise e reflexão do treino e jogo, através das filmagens realizadas;
- Entrar num campeonato de cariz nacional, conhecendo várias equipas e várias pessoas ligadas ao futebol;
- Aprender várias formas de liderança, estar perante várias ideias de jogo resultantes da constante mudança de treinador.

1.4. Cronograma

Cronograma de Atividades													
Área / Mês		Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	
Área 1	Período de Estágio	2816											
	Campeonato - 1ª Fase		30					24					
	Campeonato - 2ª Fase								21		16		
Área 2	Estudo de Investigação					22		24					
Área 3	Eventos Desportivos								9 e 16				18 e 25

1.5. Estrutura do Relatório de Estágio

Este relatório de estágio encontra-se dividido em sete capítulos:

- Capítulo 1 – Introdução
 - Breve abordagem ao estágio realizado, bem como os seus pontos fortes e fracos e os objetivos do mesmo.
- Capítulo 2 – Revisão da Literatura
 - Aborda vários temas relacionados com a modalidade de acordo com o estágio realizado.
- Capítulo 3 – Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição
 - Abordagem ao local de estágio, ao plantel e ao processo de treino e competição desde o modelo de jogo aos minutos de jogo por atleta.
- Capítulo 4 – Projeto de Investigação no Futebol
 - Estudo realizado com recurso ao sistema de GPS na equipa de Juniores A do RSC.
- Capítulo 5 – Relação com a Comunidade
 - Síntese e balanço dos eventos criados no âmbito da formação de treinadores de futebol.
- Capítulo 6 – Conclusão e Perspetivas Futuras
 - O que foi feito, o que poderia ter sido feito e o que se poderá melhorar no futuro.
- Capítulo 7 – Bibliografia
 - Referencias bibliográficas utilizadas na elaboração do relatório.
- Capítulo 8 – Anexos
 - Material de apoio tanto no estágio como na elaboração do relatório.

Capítulo 2

Revisão da Literatura

Segundo Silveira Ramos (2003), a revisão da literatura consiste, numa primeira fase do trabalho, basicamente num ponto de partida, um suporte inicial do conhecimento referenciado e de procura de um caminho orientador, como referência estratégica para a seleção de alguns temas necessários à realização do trabalho.

2.1.Os jogos desportivos coletivos e o futebol

Os Jogos Desportivos Coletivos (JDC) são para Teodoresco (1984) uma forma de atividade social organizada de prática de exercício físico, no qual os participantes estão formados por duas equipas numa relação de oposição (não hostil) em que o objetivo de cada equipa é a vitória.

Bayer (1994), diz-nos que existe um conjunto de JDC (modalidades) que têm características comuns:

- Presença de uma bola, que pode ser jogada com a mão ou com o pé
- Um espaço delimitado para ser realizado o jogo
- Um objetivo atacante e outro defensivo
- Trabalho de equipa para vencer
- Uma equipa adversária
- Regras para serem cumpridas

Para Garganta (2007), os JDC são jogos que exigem a que os jogadores sejam inteligentes e perspicazes de forma a tomarem as melhores opções no decorrer do jogo.

O futebol enquanto JDC apresenta características semelhantes a todas as outras modalidades desportivas, no entanto são as suas diferenças, que lhe conferem identidade própria (Silveira Ramos, 2002). Este autor diz-nos ainda que são o conjunto de ações individuais e coletivas que diferenciam o futebol de todas as outras modalidades desportivas.

A ideia de que no futebol está tudo inventado, é questionável. Se aceitarmos parar para refletir podemos constatar que esta modalidade tem vindo a ser objeto de uma evolução gradual.

Segundo Soares (2007), o futebol, atualmente, é não só a modalidade mais popular e com maior número de praticantes, como é também a atividade desportiva mais estruturada. Para além das questões técnicas e táticas, o conhecimento sobre aspetos subsidiários desta modalidade é imenso.

2.2.O Treinador

“Em nenhum outro domínio ou contexto que não seja o desporto, encontramos tantos indivíduos, desde crianças, jovens e adultos, que de uma forma voluntária aceitam a autoridade de uma pessoa, neste particular, do seu treinador.” (Frias, 2000: p.4).

Segundo Curado (1982), o treinador não é mais aquele que se limita a aplicar a sua experiência de antigo atleta e a organizar e dirigir sessões de treino mas mais recentemente, Araújo (2009) diz-nos que ser treinador é uma vocação que não se esgota no domínio das habilidades específicas da organização, planeamento e condução do treino e das competições.

Para Damele e Amoretti (2008) o treinador é a figura central de qualquer equipa. É ele que decide quem entra em campo e de que forma é que a equipa deve jogar. É sempre ele que molda os jogadores, os esquemas e modelos táticos. Estes ainda dizem que à sua sensibilidade e inteligência, ao treinador são delegadas muitas tarefas como apoiar, tranquilizar e motivar os jogadores.

A função de treinador implica a tomada de decisões organizadas com base em indicadores e segundo critérios que obedecem a uma certa ordem e em diferentes domínios (organização do treino, liderança, estilos e formas de comunicação com os jogadores, opções controlo da capacidade de concentração, entre outros). Para além dos imprescindíveis conhecimentos técnico-táticos e da possível capacidade de demonstrar corretamente as técnicas, ser treinador exige um conhecimento multidisciplinar e o desenvolvimento de um conjunto de habilidades pedagógicas próprias no âmbito das competências do ensino. Não há progresso nem êxitos possíveis sem a participação motivada dos atletas. É necessário saber gerir as suas emoções e saber como potenciar, a cada momento, as emoções daqueles com quem trabalha.

Cada treinador deve atuar de acordo com as suas características e limitações, sem nunca esquecer a responsabilidade que lhe está atribuída quanto à formação social e emocional dos atletas com quem trabalha e à melhoria gradual destes, no âmbito dos conhecimentos relativos à modalidade a que se dedica. Frias (2000), diz que não podemos esquecer que a forma como o treinador interage com os atletas, vai determinar em grande parte, a natureza das experiências desportivas e os resultados dessa participação.

“Os treinadores são, portanto, líderes de um processo ou agentes diretos na influência que exercem sobre a qualidade de experiência desportiva, nomeadamente

através da qualidade do seu feedback, encorajamento e reforço ao nível das perceções de competência pessoal, reações afetivas e motivação dos seus atletas.” (Frias, 2000: p.5).

Ser treinador requer certas características e um certo perfil que nem toda a gente consegue ter nem adquirir pois, terminando com as palavras de Araújo (2009: p.25), “Ser treinador não é fácil!”.

2.3.Treino

Segundo Castelo (1996) o treino é um processo pedagógico com vista a desenvolver as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas do (s) praticante (s) e das equipas no quadro específico das situações competitivas, através da prática sistemática e da planificação do exercício, orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico.

Segundo Ozolin, citado por Proença (2008), o mais importante no treino é a seleção de exercícios e a execução dos que conduzem, sem falha, ao objetivo desejado.

2.3.3. Treino do Guarda-Redes

Atualmente, o Guarda-Redes não ocupa apenas aquele lugar entre os postes, cuja única missão era deter os remates da equipa adversária. Com a evolução que o futebol sofreu ao longo dos últimos anos, as responsabilidades do Guarda-Redes têm sofrido algumas alterações.

No sentido de dar resposta a estas novas exigências impostas pelo jogo, torna-se fundamental dotar o guarda-redes de capacidades que lhe permitam cumprir as suas novas funções de uma forma eficaz.

Segundo Pereira (2009) o processo de treino do Guarda-redes de Futebol assume-se cada vez mais como parte fundamental nas preocupações dos treinadores, exigindo profissionais competentes que dominem os conhecimentos específicos, mas que também saibam o que é estar na baliza. Considerando que o treino do Guarda-redes deverá procurar promover a aquisição de intenções comportamentais de um determinado jogar, a relação entre as ideias e a forma de as operacionalizar deverá incluir um conjunto de princípios de ação que sejam específicos desse mesmo processo.

2.4.Criação de uma Equipa

Vitória (2015) atribui à parte mental uma importância determinante para a construção de uma equipa, e, por isso, deve ser tida muito em conta para formar uma equipa forte, coesa e equilibrada. Quando se fala em “equipa equilibrada”, este refere que a equipa não pode ser composta apenas com jogadores com perfis de vedeta pois o mais natural seria a existência de conflitos entre estes, sem a obtenção do rendimento desejável. Por isso, a existência de perfis diferentes, para posições diferentes, torna-se crucial para a construção de uma equipa mais completa e equilibrada.

Rui Vitória (2015) sugere assim uma abordagem em estilo de “baralho de cartas” (equipa) onde este refere a importância de cada jogador no seio do grupo. Assim sendo, este sugere que o “baralho de cartas” seja constituído por:

- ‘Reis e valetes’, que são jogadores que atuam como pilares de uma equipa. São a mão do treinador dentro do terreno conduzindo o jogo da sua equipa;
- ‘Setes e oitos’, são jogadores menos importantes, mas que apresentam a força e persistência necessária para ajudar a alcançar o sucesso;
- ‘Duques, três e quatros’, são jogadores com menos experiência, mais jovens, que se destacam pela energia e inspiração repentina que podem revelar;
- ‘Ases’, são os trunfos de qualquer equipa, temidos e incisivos que podem decidir tudo de um momento para o outro.

Posto isto, Vitória (2015) estabelece ainda quatro etapas fundamentais na construção de uma equipa. São essas quatro etapas a:

- Formação
- Normalização
- Agitação
- Performance

A formação refere-se à constituição do grupo, onde se inicia o conhecimento interpessoal e a incrementação das bases de afiliação e de aceitação. Nesta fase, o autor promove diversas estratégias (‘quebra-gelos’) que visem estabelecer interações entre os jogadores de forma a que se passem a conhecer melhor e introduz regras fundamentais que irão ajudar a formar a equipa.

A normalização surge na sequência do desenvolvimento das relações interpessoais, não sendo já necessário ‘impor’ regras. No entanto, é nesta fase que os treinadores devem ter mais atenção, pois a estabilidade em demasia pode provocar algum comodismo.

A agitação, pode surgir na sequência de um mau resultado ou de conflitos entre membros do grupo. O treinador deve aproveitar estas situações para inserir alguma energia na sua equipa, espicaçando e levando a equipa a questionar, repensar e evoluir.

A performance, surge na sequência da resolução da fase de agitação. Nesta última fase, com as regras implementadas e os conflitos ultrapassados, entra-se no rendimento pleno.

Resumindo, a construção de uma equipa é um processo que visa obter o melhor desempenho de um grupo de pessoas que trabalham para um objetivo comum, promovendo a comunicação e a cooperação entre si.

2.5.Criação do Modelo de Jogo

A importância da construção e desenvolvimento de um ou vários modelos de jogo, estabelece fundamentalmente o ponto de partida referencial de toda a organização que se pretende criar (Castelo, 1994).

O conceito de modelo de jogo é, para Caldeira (2013) *“um conjunto de ideias do treinador relativamente à forma de jogar da sua equipa (daquela, em particular, já que depende dos jogadores disponíveis e das interações entre estes) em tudo aquilo que ele pensa trará vantagens táticas e estratégicas no sentido do vencer”*.

Porém, o modelo de jogo não pode ser uma representação estática dessas ideias pois segundo este mesmo autor, os elementos que compõem a equipa estão em permanente alteração (de indivíduos, mas também de “estados de forma”) e os adversários modificam constantemente o contexto do jogo.

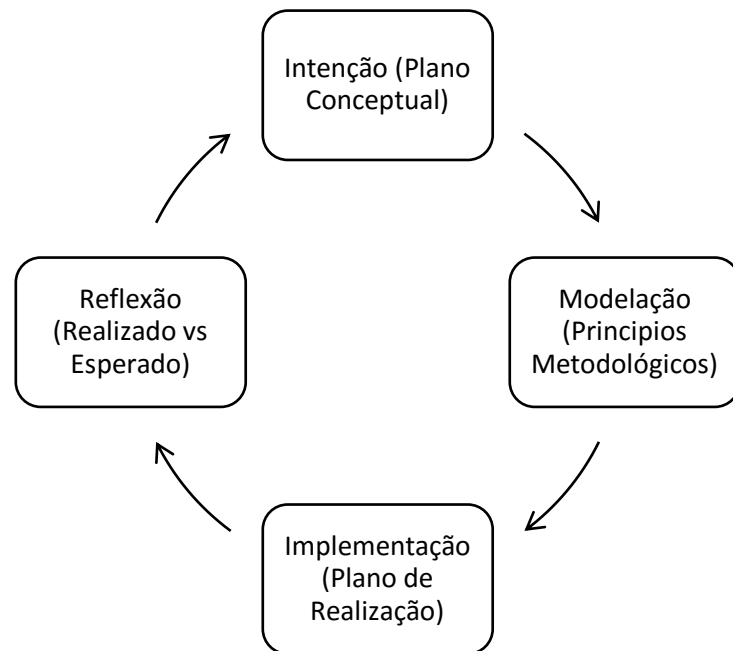


Figura 1 - Modelo de Jogo, adaptado de Caldeira (2013)

Oliveira (2003) vai de encontro ao já referido anteriormente por Caldeira (2013) e diz-nos que o modelo de jogo se assume sempre como uma conjectura e está permanentemente aberto aos acrescentos individuais e coletivos, por isso, em contínua construção, nunca é, nem será, um dado adquirido. O modelo final é sempre inatingível, porque está sempre em reconstrução, em constante evolução.

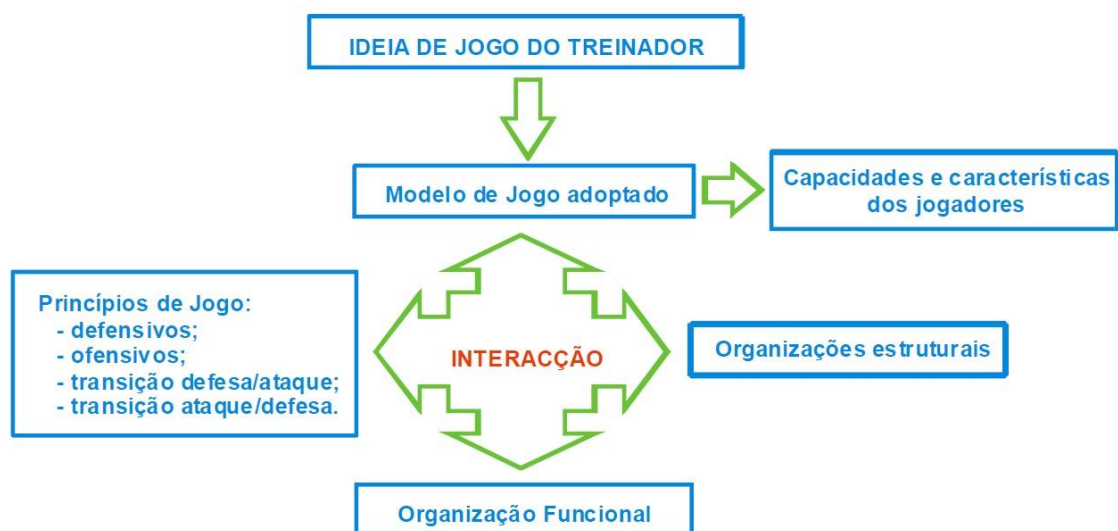


Figura 2 - Estrutura da organização do jogo de uma equipa de futebol (Oliveira, 2003)

Tendo em conta Oliveira (2003) o modelo de jogo advém da ideia de jogo do treinador. Este refere que se o treinador souber claramente como quer que a equipa jogue e quais os comportamentos que deseja dos seus jogadores, tanto no plano individual como no coletivo, o processo de treino e de jogo será mais facilmente estruturado, organizado, realizado e controlado.

Os jogadores são uma componente relevante na organização de qualquer modelo de jogo e, portanto, é fundamental que o treinador tenha o conhecimento dos mesmos, ao nível do entendimento e do conhecimento que eles têm do jogo, assim como, as capacidades e as características específicas de cada um. Este leque de conhecimento relativo aos seus jogadores é muito importante não para alterar as suas ideias de jogo e de equipa, mas sim para proceder a algumas adaptações, com o objetivo de tirar o maior proveito possível dos jogadores que tem e da interação que pode haver entre eles, ou seja, fazer uma equipa melhor (Oliveira, 2013).

Oliveira (2003) alude ainda que o modelo de jogo deverá evidenciar e potenciar o melhor das características e das capacidades dos jogadores e, consequentemente, da equipa, fazendo desaparecer as deficiências e incapacidades que têm e que também deve assumir uma postura de procura permanente de evolução individual e coletiva.

Para Correia et al. (2015) o modelo de jogo nascerá com base na capacidade do treinador adaptar a sua ideia de jogo ao país, região, localidade, clima, adeptos, tipo e dimensões do terreno de jogo do estádio, historia e cultura do clube, dirigentes, objetivos da época e claro dos jogadores que tem à sua disposição.

2.6. Conceção dos Exercícios de Treino

Segundo Konzag et al. (2003), a competição é o ponto de partida e a meta do treino. A ação combinada de todos os fatores que determinam o rendimento desportivo e a sua concentração no fator de rendimento que é a tática, exigem que o treino seja o mais parecido possível com a competição.

Este mesmo autor diz-nos ainda que o jogador deve enfrentar-se constantemente com os sistemas de referência (companheiros, adversários, bola, espaço de jogo) e que por esta razão, os exercícios de treino devem estar dirigidos sempre para estas exigências da competição.

Já Ulatowski, citado por Queiroz (1986), refere que “a eficiência do treino depende, em primeiro lugar, da escolha e da execução dos exercícios” acrescentando que “sem um conhecimento das suas características e particular das suas vantagens e desvantagens é pouco provável uma utilização racional dos mesmos”.

Assim, Queiroz (1986) diz-nos que sendo o exercício o meio através do qual se eleva o rendimento, deverá existir uma identidade e especificidade. Uma identidade porque a estrutura e o conteúdo de um exercício de treino de uma determinada modalidade desportiva devem ser concordantes com a estrutura e o conteúdo específico do jogo e uma especificidade pois os fenómenos de adaptação que estão na base da elevação do rendimento estão ligados à especificidade do estímulo que no treino constituído principalmente pelo exercício, ou seja, as adaptações são específicas ao tipo de treino efetuado.

Capítulo 3

Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição

3.1. Conceção e Planeamento da Prática

Nas palavras de Curado (1982: p.9) “planear representa uma necessidade permanente do desporto português, a única via que nos poderá permitir não continuarmos sujeitos aos acasos e às exceções”.


Ainda segundo Curado (1982), “o objetivo principal do planeamento consiste exatamente em procurar conseguir que os elementos resultantes da atividade cuidadosamente organizada se venham a sobrepor aos acidentais e tendam a eliminar completamente estes últimos. Quem planeia depara-se sempre com vários problemas na formação no terreno, aos quais deve conseguir dar resposta. E quando me dirijo à formação no terreno, estou naturalmente a falar da capacidade de planear, executar, analisar e avaliar todo o processo de ensino-aprendizagem”.

O problema central e fundamental do planeamento é descobrir as melhores vias e possibilidades para obter os melhores resultados possíveis com a equipa/desportistas/tripulação e condições que tem à sua disposição (Curado, 1982).

3.2. Caracterização Geral do Local de Estágio

3.2.1. Real Sport Clube: Passado e Presente

O Real Sport Clube é um clube com história. É um clube com passado, presente e futuro. Herdeiro do passado do Grupo Desportivo de Queluz e do Clube Desportivo e Recreativo de Massamá, assumiu-se ao longo destes anos como um clube que honra a existência destes dois clubes que lhe deram origem com a sua fusão

Informações Gerais		O Real Sport Clube é um clube eclético sediado em Massamá com delegação em Queluz e com o seu complexo desportivo em Monte Abraão. De acordo com o <i>website</i> oficial da instituição (visitado a 24/04/2015), esta foi criada a 7 de agosto de 1995, fruto da fusão entre o Grupo Desportivo de Queluz, fundado
Nome	Ano de Fundação	
Real Sport Clube	7-08-1995	
Cidade	País	
Massamá	 Portugal	
Presidente		
Adelino Ramos		
Morada		
Rua Firmina Celestino Cardoso, nº 10, Massamá		
Site Oficial		
www.realsportclube.pt		

em 25 de dezembro de 1951 e o Clube Desportivo e Recreativo de Massamá, fundado em 9 de Abril de 1950.

É um clube recente que cresceu rapidamente, no futebol, principalmente ao nível da formação, onde já passaram jogadores como Nani, André Martins, Ivan Cavaleiro ou Pedro Mendes.

3.2.2. Palmarés

Palmarés		Nos seniores é um clube que já conquistou dois campeonatos da Divisão de Honra Associação de Futebol de Lisboa (1998-1999 e 2001-2002). Conseguiu ainda 6 presenças na 3ª Divisão Nacional (incluindo a época 2012-2013) com 1 segundo lugar obtido como melhor registo.
2	Divisão de Honra - AFL	
1	Pró Nacional - AFL	
2	Taça - AFL	

Na antiga 2ª Divisão B ou 2ª Divisão, conseguiu 8 presenças tendo sido campeão da série D na época de 2006-2007, tendo falhado a subida aos campeonatos profissionais no *playoff*. Tem 14 presenças na Taça de Portugal, contando com 26 jogos, 12 vitórias, 12 derrotas e 2 empates.

3.2.3. Equipas de Formação

Ao nível da formação, neste momento conta com as equipas de Juniores e Juvenis a disputar campeonatos nacionais, estando os Juniores na segunda divisão e os Juvenis na primeira divisão. Existe ainda uma equipa de Juvenis (B) na Divisão de Honra de Lisboa. Nos iniciados a equipa A disputa a Divisão de Honra de Lisboa e a equipa B disputa a 1ª Divisão Distrital de Lisboa. Em títulos, no escalão de Iniciados já conquistaram 3 torneios extraordinários da Associação de Futebol de Lisboa (2008-2009, 2010-2011 e 2011-2012). Em Juvenis B conquistaram a 1ª Divisão Distrital de Lisboa em 2010-2011 e a equipa A conquistou o torneio extraordinário da Associação de Futebol de Lisboa. No

escalão de Juniores contam no currículo com um título de campeão da Divisão de Honra de Lisboa em 2003-2004.

Desta forma, o Real Sport Clube é considerado um clube de referência no distrito de Lisboa, visto como um dos principais clubes formadores do seu distrito, disputando os campeonatos de Juvenis e Juniores com vários clubes de 1ª Liga do futebol português.

3.3. Caracterização dos quadros competitivos

Na época 2014/2015, o plantel de juniores do Real Sport Clube disputou o campeonato da 2ª Divisão Nacional de Juniores “A”, organizado pela Federação Portuguesa de Futebol.

Segundo o regulamento da competição (visitado a 28/04/2015), esta competição é constituída por 3 fases, sendo a Primeira Fase - Promoção disputada por 50 equipas divididas em 5 séries (Tabela 1), distribuídas conforme a sua localização geográfica, cuja localização seja mais a Norte em latitude. Em cada série, 10 equipas jogam entre si em 2 voltas, sendo que as 2 primeiras irão disputar a Segunda Fase – Subida, acrescido de um clube representante da Região Autónoma dos Açores e de um clube representante da Região Autónoma da Madeira.

Tabela 1 - Distribuição das Equipas por Séries - Fase de Promoção

Série A	Série B	Série C	Série D	Série E
AD Fafe	AD Sanjoanense	Anadia FC	AA Santarém	AC Portugal
Desp. Ronfe	CD Feirense	CD Tondela	AC Marinhense	CD Cova Piedade
CD Aves	CF Repesesenses	CF União Coimbra	Caldas Sport Clube	Farense
CD Trofense	FC Penafiel	D Castelo Branco	CD Mafra	FC Barreirense
FC Tirsense	Gondomar SC	GD Mealhada	FC Alverca	FC S Luís
FC Vizela	Lusitânia FC	GD Tourizense	GS Loures	Louletano DC
GD Chaves	Padroense FC	G Vigor Mocidade	O Elvas	Lusitano GC
Moreirense FC	SC Canidelo	ND Social	<u>Real Sport Clube</u>	Olhanense
Neves FC	SC Espinho	SC Beira-Mar F	SL Cartaxo	SU 1º Dezembro
SC Vianense	SC Vila Real	UD Tocha	SU Sintrense	Portimonense

Na Segunda Fase – Subida, os 12 clubes estão divididos em 2 séries (Norte e Sul), jogando entre si a 2 voltas. Sobem ao Campeonato Nacional da I Divisão de Juniores os 3 melhores classificados em cada uma das zonas (Norte e Sul).

Na Terceira Fase – Apuramento do Campeão, será disputado pelos clubes classificados em primeiro lugar na série Norte e Sul, jogando entre si a duas “mãos”, para apurar o vencedor do Campeonato Nacional da II Divisão de Juniores A.

As restantes 40 equipas disputam a Segunda Fase – Manutenção e Descida, divididas em 5 séries compostas por 8 clubes (Tabela 2) que jogam entre si, a 2 voltas. Nesta fase, os clubes transitam com a totalidade de pontos obtidos na primeira fase da prova e mantem-se nas respetivas séries. Descem ao Campeonato Distritais 18 clubes, ou seja, os 3 últimos classificados de cada série, acrescidos dos 3 piores classificados da Segunda Fase – Manutenção e Descida.

Tabela 2 - Distribuição das Equipas por Séries - Fase de Manutenção e Descida

Série A	Série B	Série C	Série D	Série E
AD Fafe	AD Sanjoanense	Anadia FC	AA Santarém	AC Portugal
Desp. Ronfe	CF Repesesenses	CF União Coimbra	Caldas Sport Clube	CD Cova Piedade
CD Aves	FC Penafiel	D Castelo Branco	CD Mafra	Farense
CD Trofense	Gondomar SC	GD Mealhada	FC Alverca	FC S Luís
FC Tirsense	Lusitânia FC	GD Tourizense	O Elvas	Louletano DC
GD Chaves	SC Canidelo	G Vigor Mocidade	<u>Real Sport Clube</u>	Lusitano GC
Neves FC	SC Espinho	ND Social	SL Cartaxo	Olhanense
SC Vianense	SC Vila Real	UD Tocha	SU Sintrense	SU 1º Dezembro

3.4. Caracterização Geral das Condições de Trabalho

O Real Sport Clube possui 3 campos de futebol (1 relvado natural de futebol 11 (campo nº1), 1 relvado sintético de futebol 11 (campo nº2) e um relvado sintético de futebol 7 (campo nº3)). A equipa de Juniores A treina sempre no campo nº2, salvo situações esporádicas onde treina no campo nº1.

O horário dos treinos varia consoante o dia da semana (Tabela 3). Às segundas-feiras e às quintas-feiras os treinos são realizados em meio campo e às terças-feiras e quartas-feiras são realizados em campo inteiro.

Tabela 3 - Horário Semanal dos Treinos dos Juniores A

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira
20h30 – 22h00	17h30 – 19h00	17h30 – 19h00	20h30 – 22h00

Cada jogador tem dois equipamentos de treino que é disponibilizado pelo roupeiro quando chegam ao clube, um amarelo e outro vermelho. O amarelo é utilizado segundas e quartas e o vermelho é utilizado terças e quintas e são lavados na lavandaria do clube. Cada jogador tem ainda um cacifo no seu balneário (apenas ocupado pela equipa de juniores) onde poderá guardar os seus bens. Nos dias de jogo em casa, existe ainda outro balneário mais próximo do campo onde os atletas repousam no intervalo

Relativamente ao material de treino, existem 30 bolas, cerca de 60 marcas de várias cores, cerca de 50 coletes de 4 cores diferentes, 25 varas, 15 arcos, 2 bolas medicinais, 8 barreiras, 15 cones grandes e cerca de 20 bidons de água. No campo para além das duas balizas de futebol 11 regulamentares, o campo possui ainda 4 balizas de futebol 7 fixas nas laterais do campo mais 4 balizas de futebol 7 móveis, 8 balizas de futebol 5 e 6 mini-balizas.

O clube possui ainda um ginásio que os atletas podem utilizar (acompanhados pelo treinador). O ginásio tem máquinas de musculação para todos os grupos musculares, uma *fitball*, alguns pesos livres, 4 bancos ajustáveis, 1 minitrampolim e 3 bicicletas.

Existe também um posto médico onde está o massagista João Portela à hora dos treinos, equipado com máquinas para tratamento, marquesas, medicamentos e uma zona específica para a realização de alguns exercícios de recuperação.

Há ainda um auditório que os treinadores podem utilizar para realizar apresentações ou palestras.

Como meios de transporte, o clube tem um autocarro com cerca de 45 lugares sentados, um outro autocarro com 25 lugares e duas carrinhas de 9 lugares.

3.5. Plantel de Juniores A do Real Sport Clube













O plantel de Juniores A do Real Sport Clube para a época 2014/2015 totalizou a presença de 37 jogadores. Contabilizo como jogador do plantel de Juniores A do Real Sport Clube todos aqueles jogadores que foram convocados pelo menos uma vez (independentemente se jogaram ou não) para um jogo oficial do clube. A média de altura é de 179cm enquanto que a média do peso é de 72kg.

A tabela seguinte mostra uma descrição geral de todos os jogadores do plantel de Juniores A do Real Sport Clube:

Tabela 4 - Jogadores da Equipa de Juniores A do RSC

Guarda-Redes		
1		Miguel Pereira 18 anos
12		Rafael Pereira 17 anos
Defesas		
2		André Santos 17 anos
7		Luís Marcelino 17 anos
9		Janilson Fernandes 17 anos
18		Robson Ricardo 17 anos
20		João Rodrigues 17 anos
24		Zakariu Kone 18 anos
32		Marco Gomes 17 anos
3		Alexandre Canário 17 anos
5		Rafael Pio 17 anos
4		João Castanheiro 17 anos
19		André Silva 18 anos
28		João Esteves 18 anos
30		Ruben Pires 17 anos
Médios		
6		Diogo Soares 17 anos
21		André Ribeiro 17 anos
29		André Soares 17 anos
33		José Brito 18 anos
10		Rafael Santos 17 anos
22		Felipe Rosário 17 anos
11		Rafael Palmeirão 18 anos
31		Pedro Nogueira 18 anos
23		Fernandinho 17 anos

Avançados

13		José Varela 17 anos	16		Dário Có 18 anos
14		Lucas Jamanca 18 anos	15		Alexandre Collinson 17 anos
25		Tiago Lopes 18 anos	34		José Gasopo 17 anos
26		Diogo Barbaroxa 17 anos	17		Francisco Pereira 18 anos
35		Diogo Cleto 18 anos	19		João Bernardo 17 anos
37		Álvaro Pestana 17 anos	27		Luís Camará 18 anos
36		Edson Gaspar 17 anos			

Para uma informação mais detalhada dos atletas, consultar o anexo 1 no final do documento.

3.6. Papel do Estagiário na Equipa Técnica

No início da época, ficou estipulado que eu, inicialmente, ficaria apenas a observar, sem qualquer tipo de intervenção nos exercícios. Comecei também por trabalhar com o treinador de guarda-redes, cargo que assumi após o treinador principal de guarda-redes se ter demitido dos Juniores A. Durante os jogos, era responsável por registar os eventos que ocorressem no mesmo (cartões, substituições, golos, etc).

Com o despedimento da primeira equipa técnica, a segunda equipa técnica veio com mais staff, deixando-me apenas responsável pela parte do treino de guarda-redes. Numa fase posterior, delegaram-me a tarefa de filmar os jogos da equipa para uma posterior análise.

Após a demissão desta segunda equipa técnica, veio um novo treinador. Este ultimo, veio sozinho, não trouxe mais elementos com ele. Terminámos assim com o treino específico de guarda-redes e tornei-me o treinador adjunto dele. Planeava e punha em prática vários exercícios de treino e muitas vezes, orientava sozinho a sessão de treino.

É de referir que em toda a época desportiva, eu era o responsável pelo aquecimento dos guarda-redes em todos os jogos.

Em suma, durante a época que passei nos Juniores A do RSC, realizei tarefas como:

- Observação do processo de treino;
- Observação e captação de vídeo dos jogos da equipa;
- Treinador de guarda-redes;
- Treinador adjunto.

3.7. Objetivos Coletivos e Individuais do Plantel de Juniores A do RSC

Na opinião de Manso et al. (1996), a definição de objetivos na planificação desportiva, obriga-nos a conhecer os critérios de referência da modalidade desportiva onde estamos inseridos. Fernandez e Col. (1977), citados por Manso et al. (1996), referem que para se definir um objetivo, este deve conter as seguintes características:

- Ser claro na sua formulação;
- Ser realista e acessível;
- Ser específico da modalidade.

Deste modo, no início da época desportiva 2014/2015, foi definido qual seria o objetivo principal para a equipa de juniores, pela direção do clube e em conjunto com a equipa técnica. Uma vez que esta tinha descido de divisão na época transata, o objetivo definido para a presente época foi a subida de divisão para regressar à 1ª Divisão Nacional de Juniores.

Com o passar do tempo e uma má série de resultados, a equipa acabou por não se conseguir apurar para a fase de subida de divisão, terminando a primeira fase em quarto lugar (apenas dos dois primeiros classificados passavam à fase de subida de divisão) pelo que os objetivos foram redefinidos e o objetivo principal passou a ser a manutenção da equipa na 2ª Divisão Nacional de Juniores.

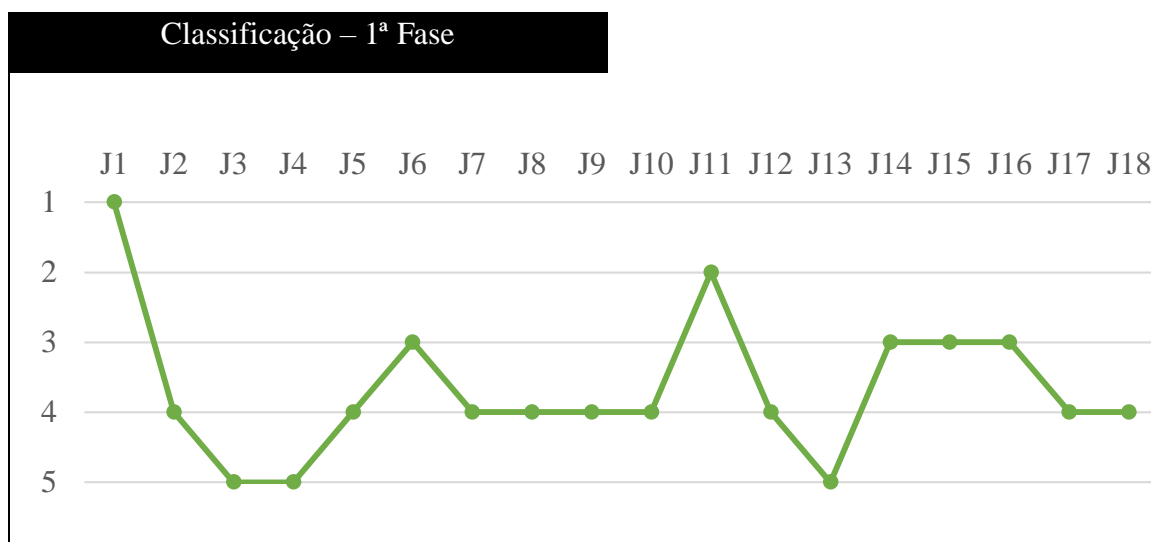


Figura 3 - Classificação - 1ª Fase (Fase de Subida)

Como se pode verificar no gráfico seguinte, o objetivo da manutenção na 2ª Divisão Nacional de Juniores foi cumprido. A equipa de Juniores A do Real Sport Clube terminou a segunda fase em segundo lugar, descendo de divisão apenas os clubes que ficassem abaixo do quinto lugar inclusive.

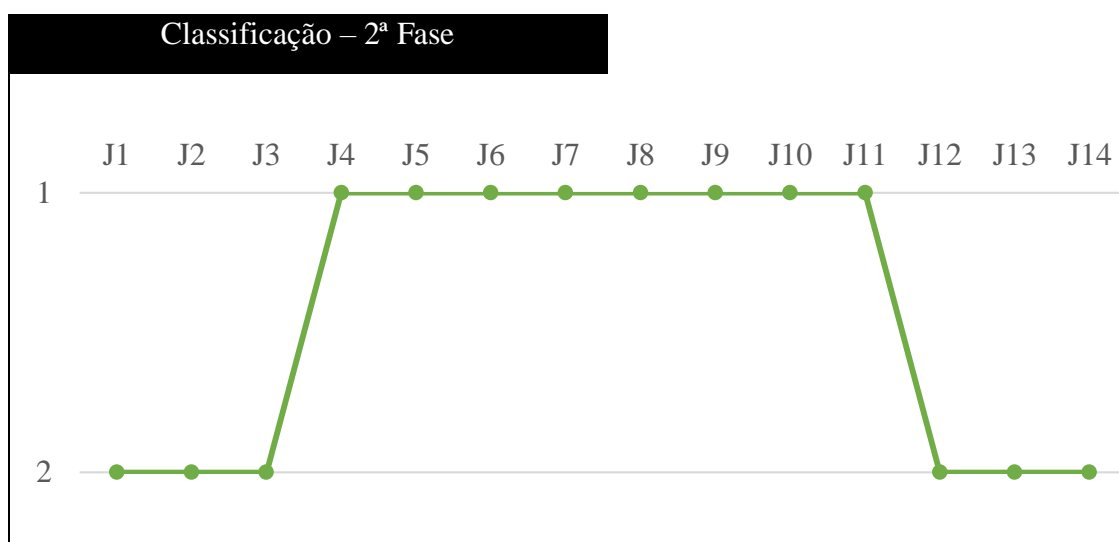


Figura 4 - Classificação - 2ª Fase (Fase de Manutenção)

A nível individual, os jogadores apresentavam as suas próprias expectativas e objetivos pessoais. Estes objetivos foram recolhidos no início da época numa entrevista realizada individualmente a cada um dos atletas.

A tabela que se segue apresenta, de forma resumida, os objetivos individuais esperados e alcançados por cada um dos atletas.

Tabela 5 - Objetivos Individuais dos Jogadores da Equipa de Juniores A do RSC

Nome	Objetivo Auto-Proposto	Objetivo Alcançado?
Rafael Pereira	Ser o melhor guarda-redes do campeonato	Não alcançado
Miguel Pereira	Subir de Divisão com a Equipa de Juniores A	Não alcançado
André Santos	Ser Titular 1 jogo	Alcançado. Foi titular 1 jogo.
Alexandre Canário	Ajudar o Coletivo a Subir à 1º Nacional	Não alcançado
Rafael Pio	Não sofrer nenhuma lesão	Alcançado
Luis Marcelino	Ser titular todos os jogos	Não alcançado. Apenas foi titular 23 jogos (32 possíveis)
Janilson Fernandes	Conseguir um contrato profissional	Não alcançado
Robson Ricardo	Jogar metade dos jogos da época como titular	Não alcançado. Apenas foi titular 4 jogos (32 possíveis)
João Rodrigues	Permanecer no clube no final da época	Alcançado
Zakariau Kone	Transitar para a Equipa Sénior do RSC	Não alcançado
Marco Gomes	Ser titular todos os jogos oficiais	Não alcançado. Apenas foi titular 20 jogos (32 possíveis)
João Castanheiro	Representar a Selecção Nacional	Não alcançado
André Silva	Transitar para a Premier League	Não alcançado
João Esteves	Transitar para uma equipa sénior	Não alcançado
Ruben Pires	Não sofrer nenhuma lesão	Não alcançado

Diogo Soares	Ser titular todos os jogos	Não alcançado. Apenas foi titular 17 jogos (32 possíveis)
André Ribeiro	Conseguir um contrato profissional	Não alcançado
André Soares	Chegar a uma equipa da 1ª nacional e manter	Não alcançado.
José Brito	Transitar para os Séniores do RSC	Não alcançado.
Rafael Santos	Ser novamente chamado para o SCP	Não alcançado
Fernandinho	Assinar um contrato profissional	Não alcançado
Felipe Rosário	Ser titular metade dos jogos oficiais	Não alcançado. Nunca foi titular
Rafael Palmeirão	Chegar à equipa Sénior do RSC	Não alcançado
Pedro Nogueira	Melhorar o rendimento	Alcançado. O atleta transitou para os Séniores do RSC
José Varela	Assinar pelo Manchester United	Não alcançado
Lucas Jamanca	Chegar a uma equipa Sénior da 1ª Liga	Não alcançado
Tiago Lopes	Assinar um contrato profissional	Não alcançado
Diogo Barbaroxa	Ser sempre titular	Não alcançado. Apenas foi titular 1 jogo (32 possíveis)
Diogo Cleto	Assinar um contrato profissional	Não alcançado
Dário Có	Transitar para os Séniores do RSC	Não alcançado
Alexandre Collinson	Ser o melhor jogador do plantel	Não alcançado

José Gasopo	Chegar à 1ª Nacional	Não alcançado
Francisco Pereira	Melhorar o rendimento	Alcançado
João Bernardo	Transitar para outra equipa	Não alcançado
Álvaro Pestana	Marcar 10 golos na presente época	Não alcançado. O atleta marcou apenas 2 golos
Luís Camará	Transitar para a Equipa Sénior do RSC	Não alcançado.
Edson Gaspar	Marcar 5 golos na presente época	Não alcançado. O atleta não marcou qualquer golo

3.8. Programação do Processo de Treino

Segundo Weineck (1986), citado por Silveira Ramos (2003), os microciclos têm uma duração mais curta e representam a programação duma semana de treino em geral. Pelo facto de eles durarem menos tempo que os macrociclos, eles adaptam-se perfeitamente às necessidades imediatas do treino que podem depender de circunstâncias por vezes incontroláveis (condições climatéricas, acidentes, doenças, etc). O microciclo deve ser construído, em princípio, de tal forma que as unidades de treino solicitem a velocidade, a força-velocidade, a técnica e as capacidades coordenativas sejam colocadas nos dias em que o organismo está perfeitamente recuperado dos treinos precedentes e onde a capacidade de rendimento é ótima.

Ainda Silveira Ramos (2003) diz-nos que a proposta de distribuição de conteúdos numa semana se adapta muito bem ao futebol, uma vez que na maior parte dos casos e em quadros competitivos mais usuais, é este o período que separa duas competições.

Frade (2013), citado por Mendonça (2014) chama-lhe de Morfociclo Padrão porque cria-se em cada semana um ciclo que vai ter parecenças com o ciclo seguinte. A palavra “morfo” significa “forma”, ou seja, o modo que queremos que os jogadores se

relacionem para levarem a cabo a ideia de jogo definida pelo treinador e padrão porque o treinador deve garantir sempre e a todos os instantes a presença da sua ideia de jogo.

Ainda este mesmo autor diz-nos que o morfociclo é um elemento fundamental do processo de treino e que deve ser mantido ao longo das várias semanas que constituem a época desportiva, ao nível da sua logica metodológica (se bem que os conteúdos podem e devem ser alterados ao longo das semanas).

Reforçando esta ideia de morfociclo padrão, Carvalhal (2014) diz-nos que “*o morfociclo não é mais que o espaço temporal entre dois jogos*”. É neste espaço temporal que se tentam desenvolver as dinâmicas da equipa a nível coletivo e individual (individual de forma a potenciar a organização coletiva), no sentido de preparar o jogo seguinte tendo em consideração o que se passou no jogo anterior e o que se perspectiva para o jogo seguinte (Carvalhal, 2014).

Assim sendo, foi definida como pré-época ou período preparatório o período de 5 semanas desde o primeiro treino da época desportiva (28 julho de 2014) até à data do primeiro jogo oficial (30 de agosto de 2014). Durante esta fase foram realizados 20 treinos e 6 jogos de treino.

Já o microciclo padrão da equipa de Juniores A do Real Sport Clube é composto por quatro treinos semanais (de segunda a quarta feira) e um jogo (ao sábado).

Começamos por falar no microciclo a partir do momento de jogo pois segundo Tamarit (2013), citado por Mendonça (2014), os jogos são fundamentais para a estruturação do microciclo que será levado a cabo entre o jogo anterior e o jogo seguinte:

- **Sábado** - O jogo produz um desgaste considerável a todos os níveis, desde o emocional ao físico, portanto, o microciclo que se segue deve ter como objetivo a recuperação da equipa para que estejam no seu melhor rendimento no jogo seguinte, sem deixar de lado a preocupação com a nossa forma de jogar.
- **Domingo** - Decidimos dar descanso aos atletas no dia após ao jogo. Segundo Mendonça (2014), apesar de que nível fisiológico o melhor para a recuperação é treinar o mais rapidamente possível a seguir ao jogo, para o nível emocional é melhor ter um dia de descanso após o jogo. Mas esta folga é apenas

uma decisão da equipa técnica pois preferimos dar descanso no dia seguinte ao jogo pois no ponto de vista global faz mais sentido.

- **Segunda-feira** - Para além do rescaldo do jogo anterior e da introdução ao próximo adversário, no segundo dia após o jogo realizamos a recuperação ativa. Os jogadores que participaram no jogo anterior realizam um treino de menor intensidade enquanto que os jogadores que não foram convocados realizam um treino com uma carga física e intensidade mais elevada.
- **Terça-feira** - Dia com uma carga de treino mais elevada, em espaços reduzidos, reduzido número de jogadores em cada exercício. Neste dia a equipa tem à sua disposição o campo todo e neste e como é um dia afastado do próximo jogo, é a unidade de treino que aproveitamos para treinar aspetos mais físicos como a força explosiva e a força resistente.
- **Quarta-feira** - É o dia mais afastado do jogo anterior e do próximo jogo. Neste dia temos à nossa disposição o campo todo e por isso aproveitamos para treinar algumas componentes do nosso modelo de jogo como por exemplo as circulações táticas bem como outros aspetos táticos relevantes do nosso modelo de jogo.
- **Quinta-feira** - Esta é a última unidade de treino do microciclo antes do jogo. Nesta unidade de treino aproveitamos para realizar exercícios centrados no trabalho da agilidade, velocidade de execução e velocidade de reação, com durações muito reduzidas. Realizamos também neste dia exercícios para melhorar a finalização e treinamos alguns esquemas táticos.
- **Sexta-feira** - Dia de repouso para recuperar para o próximo jogo.

3.9. Modelo de Jogo da Equipa de Juniores A do Real Sport Clube

Segundo Frade (2013), citado por Mendonça (2014), o modelo de jogo é a tentativa de fabricação da ideia de jogo que o treinador tem. Tamarit (2013), citado por Mendonça (2014), diz que o modelo de jogo é a ideia de jogo inicial do treinador adaptada e concretizada à realidade e, assim sendo, deverá conter os momentos de jogo que formam o jogo de futebol (momento ofensivo e defensivo, transição ofensiva e defensiva, esquemas táticos ofensivos e defensivos) e deverá permitir lidar melhor com as características dos seus instantes, através dos seus Macro Princípios, Subprincípios (ou Meso Princípios) e SubSubPrincípios (Micro Princípios) de jogo, os quais deverão ser os que orientarão todo o processo desde o primeiro ao ultimo dia da temporada, procurando-se a concretização de um determinado jogar.

Os Macro Princípios referem-se às linhas gerais do “nosso” jogar, ou seja, refere-se a uma dimensão coletiva. Os Meso Princípios são as partes intermédias que sustentam e dão corpo às linhas gerais do “nosso” jogar, ou seja, as ideias que irão concretizar os Macro Princípios. Esta é uma dimensão setorial ou grupal. Os Micro Princípios referem-se a comportamentos individuais dos atletas.

Com base nestes princípios, foi construído a modelo de jogo dos Juniores A do RSC.

3.9.1. Estrutura de Distribuição e Colocação dos Jogadores (Sistema de Jogo)

Maciel (2011), citado por Mendonça (2014), refere que a estrutura é uma forma, uma configuração geométrica e que esta estrutura deve expressar-se com uma dinâmica constante e ao mesmo tempo variável, mas sempre sem perda de funcionalidade.

O sistema de jogo utilizado pela equipa de Juniores A do Real Sport Clube é o 4-3-3 mas com a variante de inverter o triângulo do meio campo (ficando um 4-2-3-1). Jogamos com um pivô defensivo, mas quando invertemos o triangulo passamos a jogar com um pivô ofensivo.



Figura 5 - Sistema de Jogo da Equipa de Juniores do RSC

3.9.2. Organização Ofensiva

A equipa dá ênfase à manutenção e posse de bola e aposta no ataque continuado e no contra-ataque, sempre num estilo de jogo de futebol apoiado. Quando a equipa tem a posse de bola joga em “campo aberto” e quando não tem joga em “campo fechado”.

É uma equipa que joga principalmente pelos corredores laterais, utilizando apenas o corredor central para a basculação. Geralmente não existe qualquer adaptação ao estilo de jogo do adversário, mas quando existe, apenas acontece no processo defensivo. A equipa tem iniciativa de jogo e tenta sempre “pegar” e dominar o jogo.

Os tipos de passe utilizados em cada sector são os seguintes:

- Sector defensivo: passe curto se sairmos a jogar curto ou longo se sairmos a jogar longo;
- Sector Intermédio: passe curto;
- Sector Ofensivo: ou se remata à baliza ou se joga curto para tentar entrar na área e chegar o mais próximo possível da baliza.

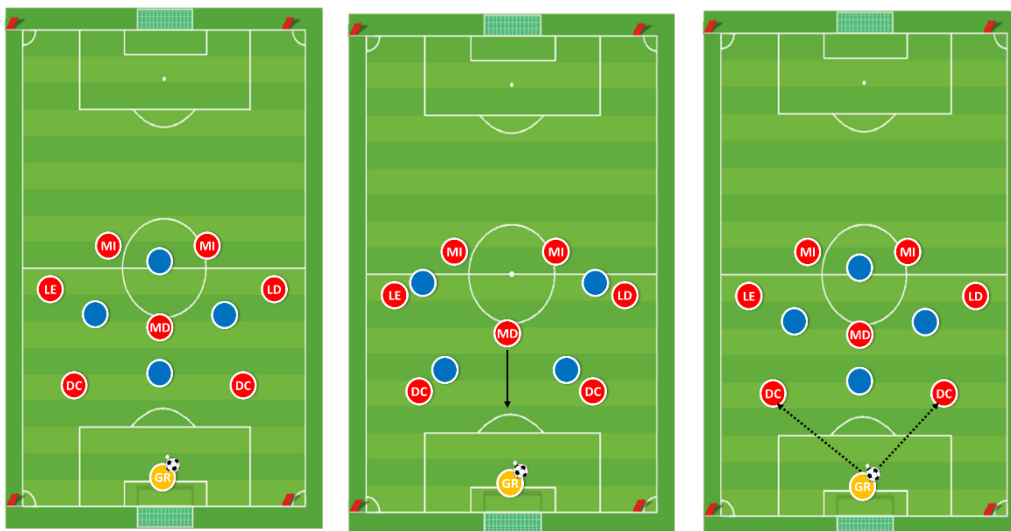


Figura 6 - 1ª Fase de Construção

A equipa impõe um nível de jogo médio-alto (mais lento na primeira fase de construção). Todos os jogadores participam no processo ofensivo. Centrais e laterais do lado oposto à bola encontram-se na zona de meio campo. Lateral do lado da bola subido para cruzamento ou para apoio ao ala. Ponta de lança, ala e 10 contrário à bola dentro de área ofensiva. O 8 está entre o corredor central e o lateral do lado da bola e o 6 faz o equilíbrio no corredor central à frente da linha dos centrais.

Não existe nenhuma jogada pré-definida quando a bola se encontra a meio campo para o início ou reinício da partida. Usamos algumas movimentações padrão como por exemplo quando a bola sai do lateral, o ponta de lança desce para fazer de apoio e o 10 aparece nas costas da defesa contrária. Jogamos também através de jogo exterior onde o lateral mete a bola no ala e passa-lhe pelas costas.

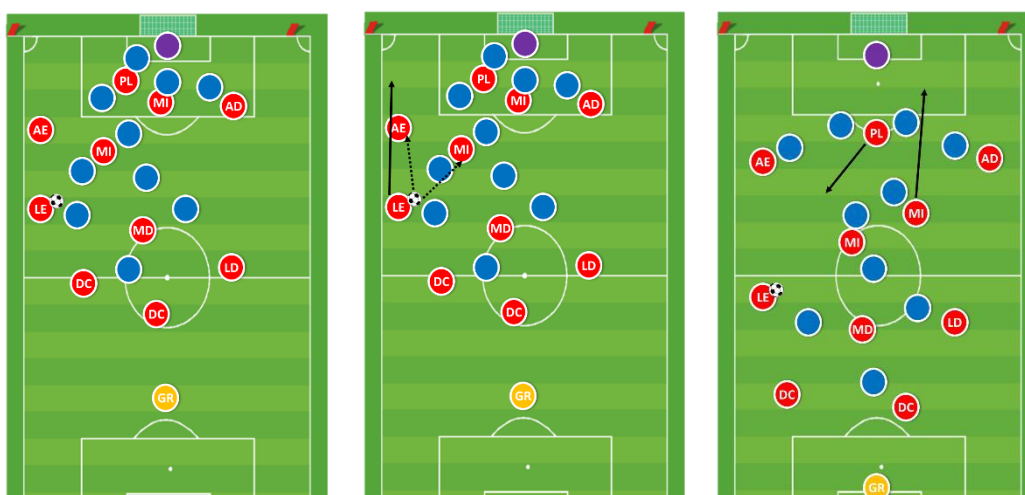


Figura 7 - Movimentações Padrão

Temos também zonas de finalização pré-definidas pois nada pode acontecer ao acaso, toda a equipa tem que estar em sintonia. São essas zonas as seguintes:

- Cruzamentos fora de área: segundo poste;
- Cruzamento dentro de área: primeiro poste;
- Cruzamento em cima da linha de fundo: passe atrasado para a zona da marca da grande penalidade.

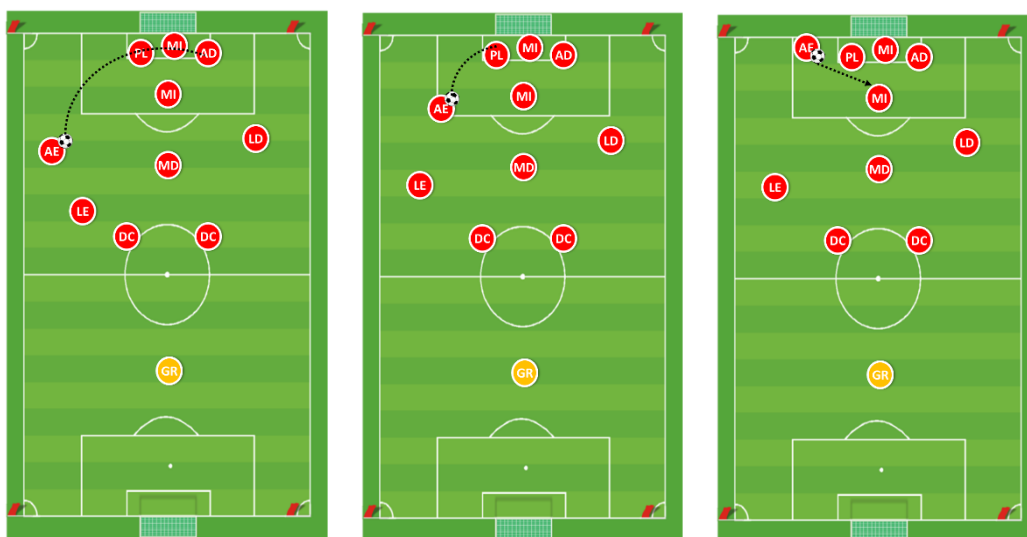


Figura 8 - Zonas de Finalização

Relativamente às movimentações que antecedem aos cruzamentos, ao primeiro poste aparece o ponta de lança, ao segundo poste aparece o ala contrário ao cruzamento, o 10 vai para a zona do guarda-redes adversário e o 8 fica na zona da grande penalidade.

O guarda-redes sobe até ao meio do meio campo defensivo da equipa. Obviamente que o guarda-redes sobe consoante o posicionamento da bola. Quando a bola está no guarda-redes, procuramos sempre sair a jogar através dos centrais, subindo os laterais e abrindo os centrais e o pivô (trinco) desce sem estar de costas para o jogo. Em pontapés de baliza longos, o guarda-redes colocava a bola no lado onde estivesse o ponta de lança.

Em relação à estatura dos jogadores por sector, no sector defensivo no corredor central estes eram altos e possantes, os laterais eram rápidos e raçudos. No meio campo, os jogadores eram mais tecnicistas enquanto que no sector ofensivo os jogadores eram rápidos e mais baixos.

A equipa possui quatro organizadores de jogo. São eles o Diogo Soares, o André Soares, O Pedro Nogueira e o Rafael Santos. Relativamente à existência de um jogador mais influente no processo de jogo ofensivo a equipa não possui nenhum, mas existem 4 jogadores que eram considerados peças chave na nossa forma de jogar. São eles o André Soares, o José Gazopo, o Pedro Nogueira e André Ribeiro.

3.9.2.1. Princípios da Organização Ofensiva

Tabela 6 - Macro, Meso e Micro Princípios da Organização Ofensiva

Macro Princípios	<ul style="list-style-type: none"> • Fazer “Campo Grande”, ou seja, dar profundidade e largura ao jogo. • Privilegiar o jogo em posse – jogo indireto. • Alteração dos ritmos de jogo adaptando às circunstâncias. • Exploração dos corredores laterais como forma de ataque. • Penetrações e ruturas sem bola. • Ter três linhas de passe ativas para executar progressão. • Dar cobertura ofensiva ao portador da bola.
Meso Princípios	<div data-bbox="228 1361 397 1921">Defesa</div> <ul style="list-style-type: none"> • Sair a jogar por um central (aberto no vértice da área), preferencialmente, pelo lado oposto á realização do ataque adversário. • Centrais dão profundidade defensiva, aumentando o espaço efetivo de jogo, fazendo “campo grande”. • Os laterais a oferecerem largura quase máxima, na primeira fase de construção, dando as costas à linha lateral. • Guarda Redes, serve de apoio para variar o centro de jogo. • Passando a bola para setores mais adiantados, os defesas devem dar coberturas ofensivas.

	<ul style="list-style-type: none"> • Quando a bola se encontra no seu corredor, os laterais poderão dar profundidade, aparecendo como mais um jogador em mobilidade. • Quando a bola se encontra no corredor oposto, os laterais podem dar largura desde que o médio defensivo dê cobertura.
Meio Campo	<ul style="list-style-type: none"> • Inversão do triângulo de meio campo virando a base para a baliza adversária. • Mobilidade dos 3 elementos, para possibilitar progressão da bola • Movimentos de rutura assegurados pelo médio ofensivo, cabendo aos outros dois elementos fornecer um apoio ao portador da bola, para a manutenção do jogo indireto. • Médio que não intervém na jogada, movimenta-se garantindo o equilíbrio defensivo da equipa. • Estabelecimento dos diferentes ritmos de jogo da equipa.
Ataque	<ul style="list-style-type: none"> • Aproximação à baliza através de diagonais. • Os médios-ala (extremos nesta situação), dão largura e promovem profundidade ofensiva. • Principais responsáveis por movimentos de rutura sem bola. • Dar apoio frontal, facilitando o jogo indireto.

Micro Princípios	
Guarda-Redes	<ul style="list-style-type: none"> • Inicia a fase de construção, preferencialmente por jogo indireto, pelo corredor que considere mais indicado (preferencialmente o contrário ao do ataque adversário). • Facilita a variação do centro de jogo.
Defesa Central	<ul style="list-style-type: none"> • Promove a profundidade defensiva facilitando a circulação da bola pelos 3 corredores. • Responsáveis pela segunda fase de construção, optando pelo jogo direto o ou indireto em função das movimentações dos companheiros.
Defesa Lateral	<ul style="list-style-type: none"> • Na primeira fase de construção concedem largura. • Dar prioridade aos apoios frontais aos jogadores mais adiantados.

	<ul style="list-style-type: none"> • Pode oferecer profundidade ofensiva, caso o extremo ofereça largura, se a bola estiver no seu corredor, ou na iminência de entrar nele. • Com a bola no corredor contrário realizar sempre a basculação lateral (fechando dentro) para manter equipa equilibrada defensivamente.
Médio Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> • Promove a ligação entre sector defensivo e o mais adiantado para o jogo indireto. • Cobertura ofensiva ao portador da bola. • Equilíbrio através de compensação dos movimentos de rutura de algum dos companheiros do sector do meio campo, ou da defesa.
Médio Ofensivo	<ul style="list-style-type: none"> • Organização do processo ofensivo. • Ligação do sector médio e ofensivo. • Apoio central a progressão pelos corredores laterais. • Movimentos de rutura • Superioridade numérica nos corredores laterais. • Criação de desequilíbrios na zona central. • Aproximação ao sector mais adiantado quando é utilizado o jogo direto. • Aquando da possibilidade de cruzamentos, aparece na área para finalizar.
Médio Ala	<ul style="list-style-type: none"> • Oferecer largura máxima até o terço final do campo, ou até a bola entrar no seu corredor. • Quando entra no corredor, procurar receber a bola, dando as costas à linha lateral, de forma a ter uma maior amplitude de possibilidades de ação. • Decidir se ocupa terrenos mais interiores para “overlap” do defesa lateral correspondente, ou se mantém a largura, com o defesa lateral a passar mais pelo interior (nos movimentos de rutura deste último). • Quando a bola se encontra no corredor oposto ou central, procura diagonais que lhe permitam a aproximação à baliza.

	<ul style="list-style-type: none"> • Criar situações de 1x1 (no sentido de ganhar espaço para cruzamento ou situação de finalização).
Avançado	<ul style="list-style-type: none"> • Referência da equipa na profundidade ofensiva. • As suas basculações laterais devem estar restritas à zona delimitada pelas linhas laterais da área, exceto se houver permuta com extremo. • Em situações de cruzamento aparecer na zona do primeiro poste, na frente do defesa que vigia essa zona de ação. • Referência no jogo indireto da equipa, servindo como um “pivô” para entradas em combinações diretas ou indiretas. • Pode procurar situações de rutura, explorando o espaço nas costas da marcação.

3.9.3. Transição Defensiva

Quando a equipa perde a posse de bola, esta tem uma atitude agressiva fechando imediatamente os espaços abertos. Sai logo a pressionar o portador da bola e pode ou não subir o bloco consoante a transição ofensiva do adversário. Se o adversário meter a bola para trás para começar a contruir os blocos sobem.

A equipa pressiona rapidamente e as zonas preferências para fazer pressão são os corredores laterais. Quem pressiona é o ponta, o ala e o interior em zonas avançadas do terreno. Em zonas mais recuadas, essa tarefa cabe ao lateral, ao central, ao trinco e ao 8. Geralmente a nossa equipa espera que o guarda-redes adversário saia a jogar curto e pressiona logo através do ponta de lança. Neste caso os blocos sobem. Caso o guarda-redes bata longo, os blocos descem.

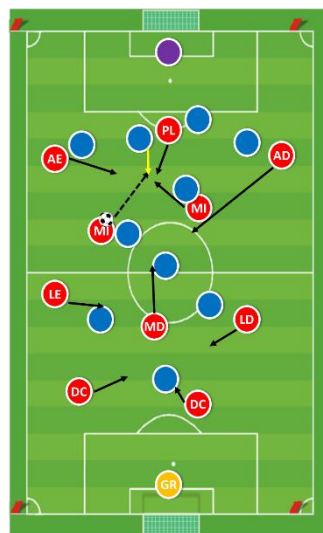


Figura 9 - Transição Defensiva

Geralmente tentamos defender imediatamente, tentando recuperar a bola o mais rápido possível e o mais longe possível da nossa baliza e utilizamos as chamadas faltas tácticas.

3.9.3.1. Princípios da Transição Defensiva

Tabela 7 - Macro, Meso e Micro Princípios da Transição Defensiva

Macro Princípios	<ul style="list-style-type: none"> • O elemento mais perto da bola impede ou dificulta a progressão da bola/adversário, enquanto a restante equipa se reposiciona rapidamente em campo. 						
Meso Princípios	<table> <tr> <td data-bbox="228 736 397 1126">Defesa</td><td data-bbox="397 736 1361 1126"> <ul style="list-style-type: none"> • Elemento mais próximo da bola impede a progressão, ou abranda-a ao máximo • Se chegar um companheiro de sector mais adiantado na ajuda à pressão ao portador da bola, perceber se é vantajoso procurar a recuperação da bola ou se fica o colega na pressão e o elemento reposiciona-se em campo o mais rapidamente possível. • Prioridade na proteção do corredor central. </td></tr> <tr> <td data-bbox="228 1126 397 1294">Meio Campo</td><td data-bbox="397 1126 1361 1294"> <ul style="list-style-type: none"> • Elemento mais próximo impede a progressão da bola. • Ocupar rapidamente as posições no campo em função de bola, companheiros e sinais de pressão. </td></tr> <tr> <td data-bbox="228 1294 397 1529">Ataque</td><td data-bbox="397 1294 1361 1529"> <ul style="list-style-type: none"> • Impedir a progressão da bola. • Dar tempo para organizar coletivamente. • Organização posicional no terreno de jogo. • Proteção do corredor central. </td></tr> </table>	Defesa	<ul style="list-style-type: none"> • Elemento mais próximo da bola impede a progressão, ou abranda-a ao máximo • Se chegar um companheiro de sector mais adiantado na ajuda à pressão ao portador da bola, perceber se é vantajoso procurar a recuperação da bola ou se fica o colega na pressão e o elemento reposiciona-se em campo o mais rapidamente possível. • Prioridade na proteção do corredor central. 	Meio Campo	<ul style="list-style-type: none"> • Elemento mais próximo impede a progressão da bola. • Ocupar rapidamente as posições no campo em função de bola, companheiros e sinais de pressão. 	Ataque	<ul style="list-style-type: none"> • Impedir a progressão da bola. • Dar tempo para organizar coletivamente. • Organização posicional no terreno de jogo. • Proteção do corredor central.
Defesa	<ul style="list-style-type: none"> • Elemento mais próximo da bola impede a progressão, ou abranda-a ao máximo • Se chegar um companheiro de sector mais adiantado na ajuda à pressão ao portador da bola, perceber se é vantajoso procurar a recuperação da bola ou se fica o colega na pressão e o elemento reposiciona-se em campo o mais rapidamente possível. • Prioridade na proteção do corredor central. 						
Meio Campo	<ul style="list-style-type: none"> • Elemento mais próximo impede a progressão da bola. • Ocupar rapidamente as posições no campo em função de bola, companheiros e sinais de pressão. 						
Ataque	<ul style="list-style-type: none"> • Impedir a progressão da bola. • Dar tempo para organizar coletivamente. • Organização posicional no terreno de jogo. • Proteção do corredor central. 						
Micro Princípios	<ul style="list-style-type: none"> • Os princípios inerentes a este momento do jogo, não dependem de posições específicas, mas sim de posições momentâneas de acordo com o instante em que decorre a ação, desta forma, os princípios são semelhantes aos meso-princípios, sendo o essencial que o elemento mais perto da bola, deverá parar a transição do adversário ou atrasá-la o mais possível, enquanto os restantes jogadores deverão ocupar as suas posições – organização defensiva. 						

3.9.4. Organização Defensiva

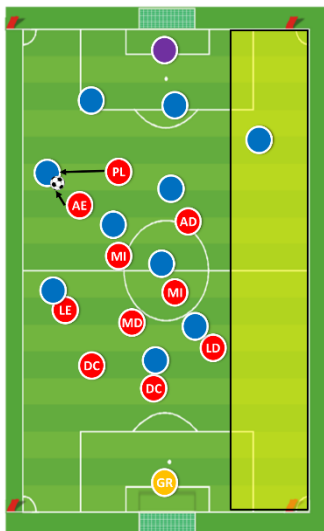


Figura 11 - Lado Contrário à bola sem ocupação

Defendíamos com toda a equipa, ou seja, todos os jogadores atrás da linha da bola. Apenas em situações já mais próximas da nossa área o ponta de lança não vem defender. A pressão é sempre efetuada na zona da bola, corredores laterais sempre com dois homens (os que estão mais perto) a pressionar o portador da bola, fechando a zona central de forma a obrigar o adversário a jogar para os corredores laterais.

A equipa explora a “armadilha” do fora de jogo e não dá profundidade defensiva através de um libero pois o sistema de jogo não utiliza esta posição e ao jogar no fora de jogo não se pode jogar com libero.

O guarda-redes tem um papel importante na nossa organização defensiva pois é o jogador com maior visibilidade de todo o jogo. Estava em constante comunicação com os colegas de equipa de forma objetiva e clara, algo que infelizmente não acontecia entre os restantes elementos da equipa.

A defender, a equipa de Juniores A do Real Sport Clube alterava o sistema de jogo para o 4-4-2. O ala contrário à bola fecha no espaço interior e o ponta de lança descia ligeiramente fechando o espaço no corredor central. O método de jogo defensivo mais utilizado era a defesa à zona. A equipa defende em bloco, havendo basculação do meio para o lado da bola. Basicamente, no lado contrário à bola não está ninguém. Como referido anteriormente, a equipa defende à zona durante todo o terreno de jogo e defende em bloco alto, médio ou baixo dependendo da forma de atacar do adversário.

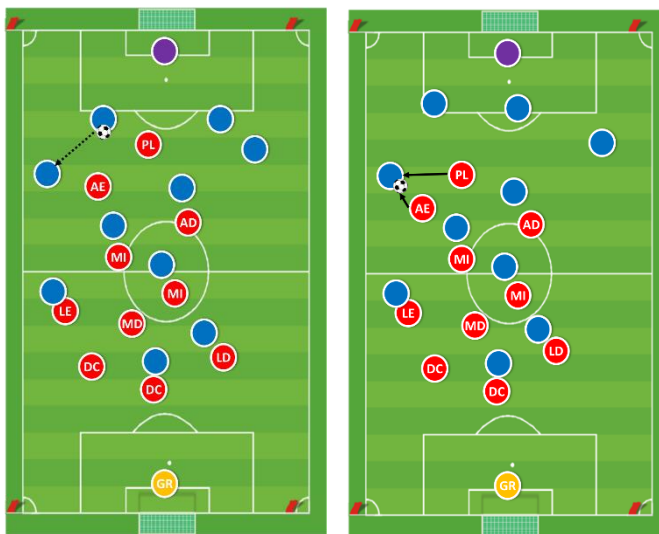


Figura 10 - Pressão Alta nos Corredores Laterais

Existem alguns movimentos padrão como por exemplo deixar sempre o adversário sair com bola, pressionar o adversário quando está de costas para o jogo mesmo em bloco alto e fazer sempre pressão pelos corredores laterais. Tentamos contrariar o ataque adversário fechando mais o bloco, obrigando o adversário a cometer erros e não os deixando ter espaço e bola. Fazemos pressão alta, fechamos os espaços e tentamos recuperar a bola no menor espaço de tempo possível.

O nosso defesa mais rápido era Luis Marcelino enquanto que o mais lento era o João Esteves. A zona mais vulnerável da defesa da equipa era o meio campo ofensivo e o corredor lateral defensivo esquerdo.

3.9.4.1. Princípios da Organização Defensiva

Tabela 8 - Macro, Meso e Micro Princípios da Organização Defensiva

Macro Princípios	<ul style="list-style-type: none"> • Defesa à zona pressionante. • Criação de zona de pressão, encaminhando os adversários para a linha lateral. • Formação de bloco coeso, anulando espaço entre linhas. • Fechar espaços interiores. • Basculações defensivas. • Sistema de dobras permanentes. • Perceção de necessidade de pressão ou contenção. 				
Meso Princípios	<table> <tr> <td data-bbox="228 1585 397 1928">Defesa</td><td data-bbox="397 1585 1366 1928"> <ul style="list-style-type: none"> • Fechar espaços interiores • Basculações defensivas • Sistema de dobras permanentes • Diagonais defensivas até ao 2º central. • Em situações de cruzamento, ter como referência posicional os postes da baliza. </td></tr> <tr> <td data-bbox="228 1928 397 2047">Meio Campo</td><td data-bbox="397 1928 1366 2047"> <ul style="list-style-type: none"> • Manter distância relativa entre os jogadores deste sector. Esta distância deve ser a suficiente para intervir no centro de jogo e é </td></tr> </table>	Defesa	<ul style="list-style-type: none"> • Fechar espaços interiores • Basculações defensivas • Sistema de dobras permanentes • Diagonais defensivas até ao 2º central. • Em situações de cruzamento, ter como referência posicional os postes da baliza. 	Meio Campo	<ul style="list-style-type: none"> • Manter distância relativa entre os jogadores deste sector. Esta distância deve ser a suficiente para intervir no centro de jogo e é
Defesa	<ul style="list-style-type: none"> • Fechar espaços interiores • Basculações defensivas • Sistema de dobras permanentes • Diagonais defensivas até ao 2º central. • Em situações de cruzamento, ter como referência posicional os postes da baliza. 				
Meio Campo	<ul style="list-style-type: none"> • Manter distância relativa entre os jogadores deste sector. Esta distância deve ser a suficiente para intervir no centro de jogo e é 				

	<p>variável em função da distância ao portador da bola, da baliza, ou do corredor onde se encontram</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar primazia à ocupação do corredor central em detrimento dos corredores laterais. • Através de pressão, encaminhar centro do jogo adversário para um dos corredores laterais. • Local de passagem entre corredores laterais, não devendo a bola permanecer muito tempo neste setor.
Ataque	<ul style="list-style-type: none"> • Primeira linha defensiva • Fechar corredor central • Dirigir centro do jogo adversário para um dos corredores laterais. • Impedir a variação do jogo pelos defesas centrais.

Micro Princípios	
Guarda-Redes	<ul style="list-style-type: none"> • Organização e correção do posicionamento dos elementos da defesa. • Posicionamento preferencial fora dos postes (funciona como “libero”).
Defesa Central	<ul style="list-style-type: none"> • Contenção sobre o portador da bola. • Encaminhar o jogo ofensivo adversário para os corredores laterais, através da ocupação correta dos espaços no corredor central. • Coberturas defensivas aos companheiros, realizando “dobras” sempre que necessário.
Defesa Lateral	<ul style="list-style-type: none"> • Preocupação em fechar espaços interiores. • Não permitir a progressão pelo corredor lateral. • Se a bola se encontra no corredor lateral oposto, deve fechar dentro (ao nível do segundo poste) e na linha do central mais próximo da bola.
Médio Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> • Ocupar espaços entre linha defensiva, médio ofensivo e médios-ala. • Fechar os espaços interiores. • Basculações defensivas

	<ul style="list-style-type: none"> • Coberturas defensivas ao médio ofensivo e médios-ala. • Execução das dobras a estes elementos sempre que necessário. • Quando o adversário chega á linha de fundo, faz superioridade numérica entre os centrais na grande área.
Médio Ofensivo	<ul style="list-style-type: none"> • Fechar corredor central com os médios-ala e o avançado (levar o jogo para os corredores laterais). • Pressionar portador da bola, caso seja o elemento mais próximo desta.
Médio Ala	<ul style="list-style-type: none"> • Fechar espaços interiores, juntando linhas com os médios defensivos e ofensivo. • Bola no seu corredor lateral, deverá pressionar o portador da bola, de dentro, para fora. • Realizar coberturas defensivas ou ajudar no 1x2 defensivo com o colega de corredor. • Impedir progressão da bola pelo corredor, ou que esta entre no corredor central. • Bola no corredor contrário deverá fechar bem interior realizando a diagonal defensiva relativamente ao médio ofensivo.
Avançado	<ul style="list-style-type: none"> • Pressionar o portador da bola, se for o elemento mais próximo desta. • Encaminhar o jogo ofensivo adversário para um dos corredores laterais. • Impedir que quando a bola se encontre num corredor lateral, possa vir para o corredor central através dos defesas centrais e/ou médio defensivo. • Fechar corredor central.

3.9.5. Transição Ofensiva

A atitude da equipa quando ganha a posse de bola depende da zona do campo onde esta a recupera. Quando se recupera a posse de bola e há espaço para progredir, progride-se. Quando não há espaço, temporiza-se e tenta-se mudar o flanco de jogo para ganhar mais espaço.

A forma como a equipa sai a jogar quando recupera a posse de bola depende da zona do campo onde esta a recupera. Se recuperarmos perto da baliza adversária usamos o contra-ataque ou o ataque rápido. Se recuperarmos numa zona mais próxima do meio campo e da nossa baliza usamos um ataque apoiado. É claro que isto depende sempre da organização da equipa adversária.

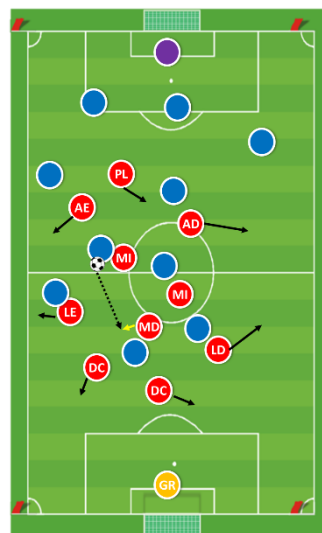


Figura 12 - Transição Ofensiva

A velocidade de transição infelizmente não é muito rápida, mas a equipa garante sempre o equilíbrio defensivo e quando recupera a posse de bola, tentam sempre envia-la para o corredor oposto.

Quando o guarda-redes recupera a posse de bola em primeiro lugar tenta sempre jogar curto, mas se estiver pressionado remata para a frente.

É uma equipa que recupera a bola predominantemente nos corredores laterais e os jogadores mais influentes neste processo são o Diogo Soares, o Pedro Nogueira e o André Soares.

3.9.5.1. Princípios da Transição Ofensiva

Tabela 9 - Macro, Meso e Micro Princípios da Transição Ofensiva

Macro Princípios
<ul style="list-style-type: none"> • Procura rápida de colega em profundidade, se for vantajoso, ou em largura para a restante equipa progredir no terreno. Caso não seja possível, privilegiar a posse de bola. • A equipa deve dar profundidade e largura ao portador da bola. • A equipa deve subir no terreno, mantendo as linhas próximas. • Importância do apoio frontal.

Meso Princípios	
Defesa	<ul style="list-style-type: none"> • Após a recuperação da bola o atleta deve procurar uma solução em profundidade, tirando a bola da zona de pressão. • Restantes deverão oferecer largura (laterais), e profundidade defensiva (central), iniciando o ataque organizado, caso não seja possível efetuar a transição. • Após efetuada a transição, devem subir no terreno, organizados posicionalmente.
Meio Campo	<ul style="list-style-type: none"> • Recuperador da bola procura profundidade ofensiva em progressão, ou passe. • Se a bola for recuperada noutra setor, o médio ofensivo deve dar profundidade ofensiva, enquanto os médios defensivos devem dar cobertura e largura alternadamente, para que seja possível deslocar o centro de jogo. • Após a transição da bola para o setor atacante, os médios também devem progredir no terreno.
Ataque	<ul style="list-style-type: none"> • Primeiro dar profundidade e em seguida largura (avanzado procura profundidade, médios-ala oferecem largura). • O avanzado oferece um apoio frontal, médios-ala exploram as suas costas em diagonais do exterior para o interior do terreno. • Caso os médios-ala não estejam devidamente colocados, o avanzado deve cair sobre o corredor lateral, ocupando o médio-ala o corredor central (zona de finalização)

Micro Princípios
<ul style="list-style-type: none"> • Os princípios inerentes a este momento do jogo, não dependem de posições específicas, mas sim de posições momentâneas de acordo com o instante em que decorre a ação, desta forma, os princípios são semelhantes aos meso-princípios, sendo o essencial que o elemento que recupera a posse de bola, deve procurar de imediato a progressão ou passe em profundidade, enquanto os restantes elementos devem dar largura. Caso não seja possível jogar em

profundidade, deve jogar em largura deslocando o centro de jogo e tirando a bola da zona de pressão, garantindo a posse da mesma.

3.9.6. Esquemas Táticos

Os esquemas táticos foram uma lacuna da equipa pois foram pouco trabalhados. Apesar de tudo, tínhamos alguns princípios orientadores para os esquemas táticos que transmitimos aos atletas.

Nos cantos a favor tínhamos uma sinalética realizada por quem ia cobrar o canto para que todos os jogadores estivessem em sintonia:

- Puxar a meia para cima: canto curto;
- Levantar um braço: bola batida ao segundo poste;
- Levantar dois braços: bola batida ao primeiro poste;
- Fechar os punhos: bola batida para a entrada da área;
- Não fazer qualquer sinal (braços para baixo): bola batida para a zona central da área.

3.9.6.1. Princípios dos Esquemas Táticos

Tabela 10 - Macro, Meso e Micro Princípios dos Esquemas Táticos

Esquemas Táticos	
Ofensivos	<ul style="list-style-type: none">• A bola deve ser batida tensa para o espaço entre o primeiro poste e a zona do penalti (cantos e bolas paradas com batidas com o pé em consonância com o corredor lateral), ou para o segundo poste, caso seja o pé contrário ao corredor lateral (livres laterais).• Ficam 3 elementos na zona do seu meio campo,• Um á entrada de área ofensiva contrária.• 3 Elementos atacam sempre essa zona pré-definida, enquanto um outro aparece ao segundo poste.• Nos cantos, é colocado ainda um elemento na zona do guarda-redes contrário, de forma a atrapalhar a sua movimentação.
Defensivos	<ul style="list-style-type: none">• A equipa defende á zona.

- Utilização de duas linhas defensivas nos pontapés de canto.
- A primeira linha defensiva é constituída por 4 elementos na linha de pequena área, sendo a segunda linha composta por dois elementos perto da zona da grande penalidade. Além destas duas linhas, coloca-se um jogador na proteção ao primeiro poste, e outro na ocupação do espaço à frente da pequena área. Um atleta fica posicionado à entrada da grande área, e o elemento restante fica posicionado perto da linha do meio-campo, procurando, em caso de transição, o corredor contrário à marcação do canto.
- Utilização de uma linha nos livres laterais.
- A linha defensiva fica em cima da linha de grande área, ou na linha formada pela barreira (2 elementos). Normalmente essa linha é formada por 5 elementos, com um jogador a proteger o primeiro espaço. Os dois restantes ficam posicionados á entrada de área e na zona do meio campo.

3.10. Condução e Operacionalização do Treino e Competição

3.10.1. Gestão do Plantel

Segundo Lobo (2007), citado por Barbosa (2014), uma equipa de futebol é formada por uma multiplicidade de personalidades. Nessa equipa, o treinador é mais do que um estratega, é um gestor de emoções.

Este autor refere que deverá haver uma rotatividade dentro da equipa e que essa rotatividade se baseia na alternância de jogadores com a finalidade de manter um elevado rendimento desportivo, permitindo a recuperação, evitando a saturação e agindo como elemento de motivação e superação constante, dentro do grupo de trabalho. Esta rotatividade do deve ser contextualizada à equipa e aos jogadores, para saber se, ao proceder-se à rotatividade, se consegue assegurar a identidade da equipa, por isso, é essencial assegurar que todos os jogadores estejam devidamente identificados com o modelo de jogo.

Garganta, citado por Barbosa (2014), alerta-nos que muitas vezes se verifica que quando os jogadores menos utilizados são chamados a jogar, sentem que não fazem parte

desse modelo de jogo, levando a que a sua prestação e, conseqüentemente, a da equipa, fiquem comprometida pois esta gestão do plantel afeta também o nível emocional dos atletas.

Na equipa do RSC os jogadores titulares foram sempre os que estavam, do ponto de vista do treinador, em melhores condições para ajudar o coletivo a chegar à vitória. Cada jogo é um jogo, e a estratégia a adotar em cada um deles é diferente. Por essa razão, a escolha dos onze jogadores titulares e dos sete jogadores suplentes passa também por aí.

Posto isto, os próximos gráficos representam a gestão do plantel durante a época.

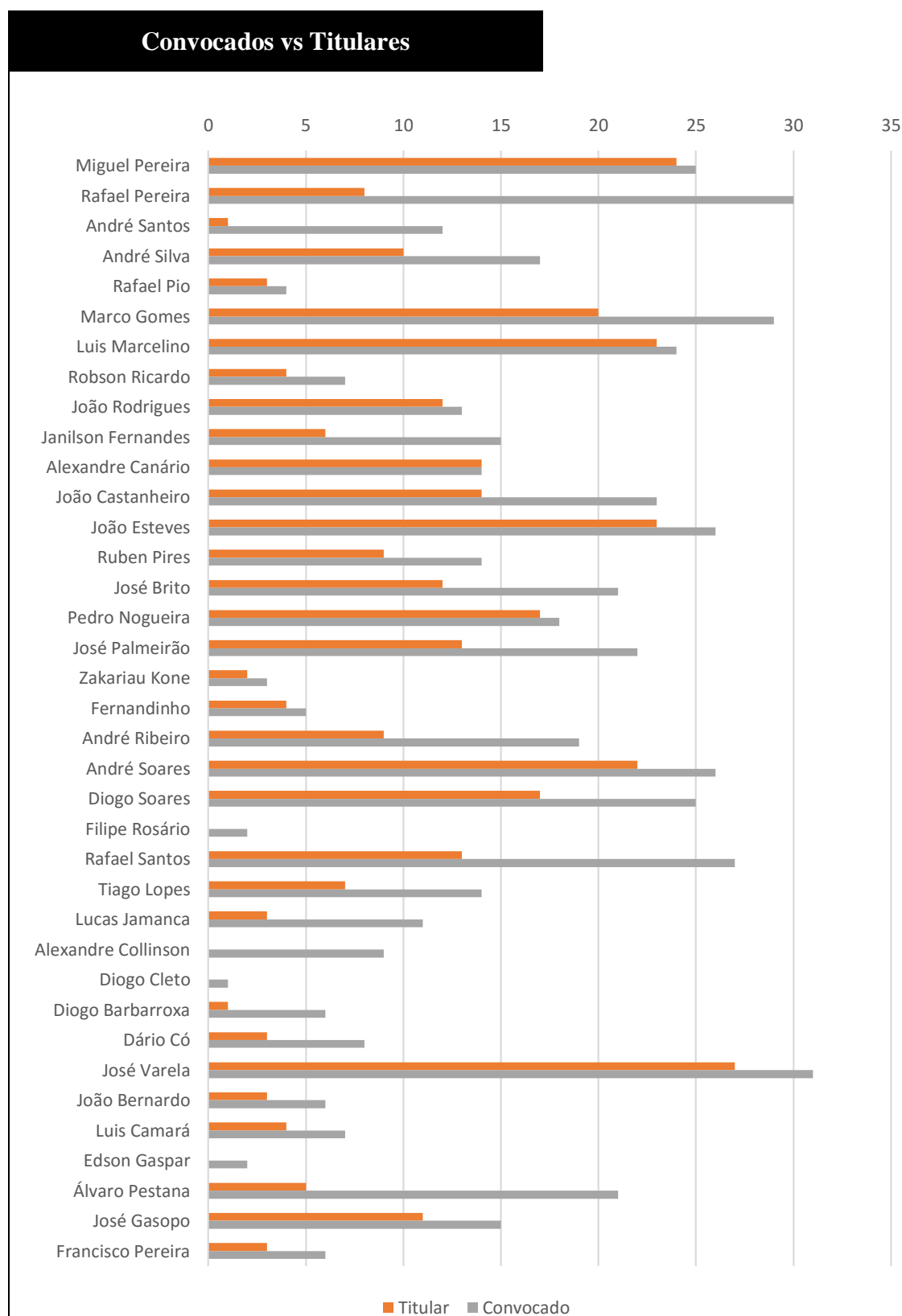


Figura 13 - Convocatórias vs Titularidades

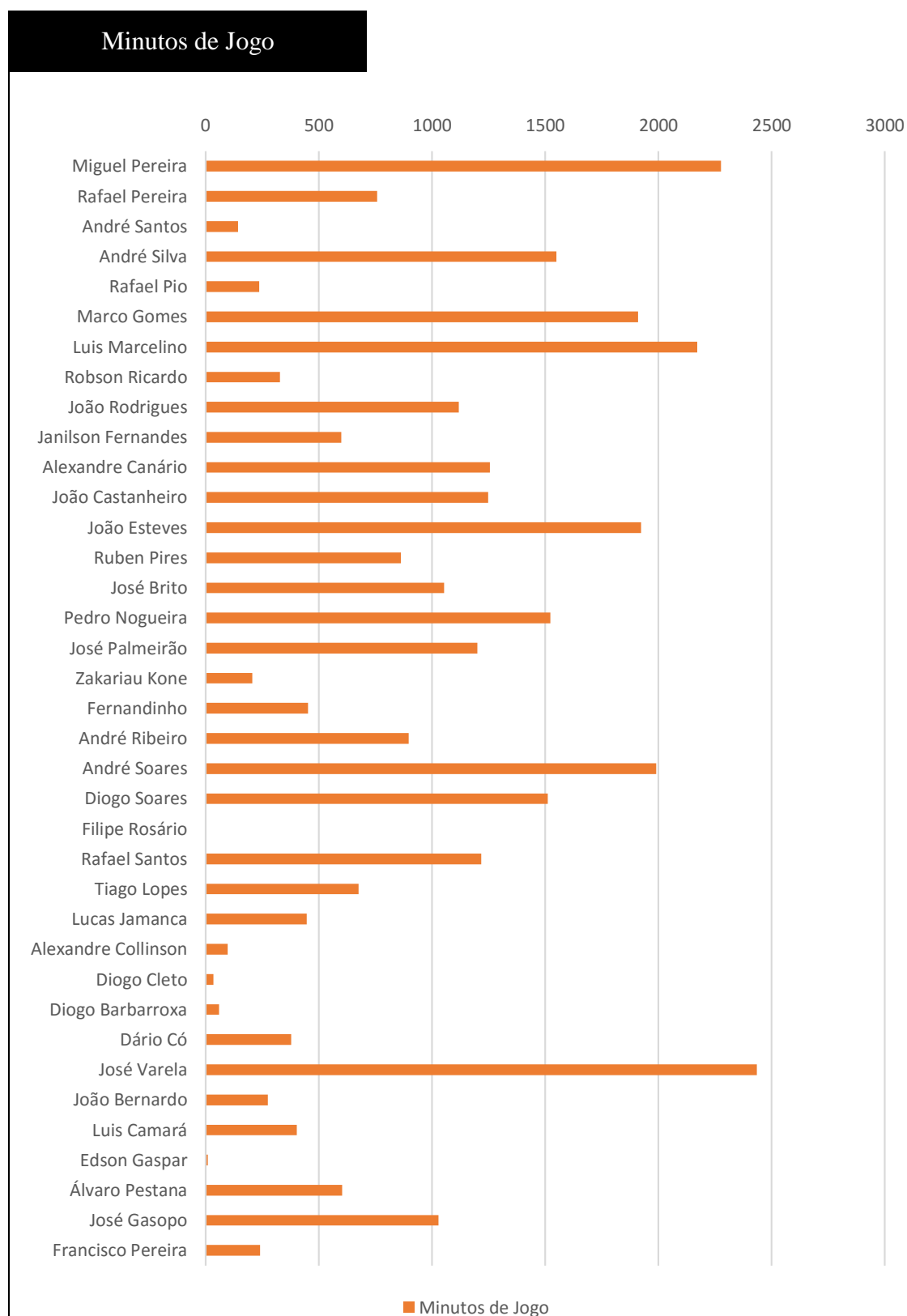


Figura 14 - Minutos de Jogo por Jogador

Através destes dois gráficos, é possível observar que existem diferenças entre o numero de convocatórias e os minutos de jogo entre praticamente todos os jogadores. Um dos fatores deste acontecimento deve-se ao facto de terem passado pela equipa três

treinadores diferentes, cada um com o seu modelo de jogo. Com isto, as escolhas dos jogadores eram diferentes para cada treinador.

Como é observável na figura 13, num plantel onde passaram 37 atletas, vinte e dois jogadores não foram convocados metade dos jogos oficiais. Isto demonstra a mudança de ideia de cada um dos treinadores. Verifica-se também que existem alguns jogadores que encaixaram no modelo de jogo dos três treinadores, sendo aqueles que têm mais convocatórias e mais minutos de jogo.

3.10.2. Aquecimento de Jogo

Para Weineck (1991), citado por Neto (2014), “Por aquecimento entende-se todas as medidas que antes de uma carga desportiva, seja para treino ou competição, servem para a preparação de um estado psicofísico e coordenativo-cinestésico ideal, assim como para a prevenção de lesões”. Neto (2014), cita ainda Alonso (2001), dizendo que “É a melhor disposição da mente e do corpo, utilizando um conjunto de exercícios, primeiro gerais e depois específicos, possibilitando posteriormente usar cargas e esforços mais intensos com a finalidade da obtenção de um melhor resultado, quer em treino, quer em competição”.

Neste sentido, o aquecimento de jogo da equipa de Juniores do RSC era o seguinte:

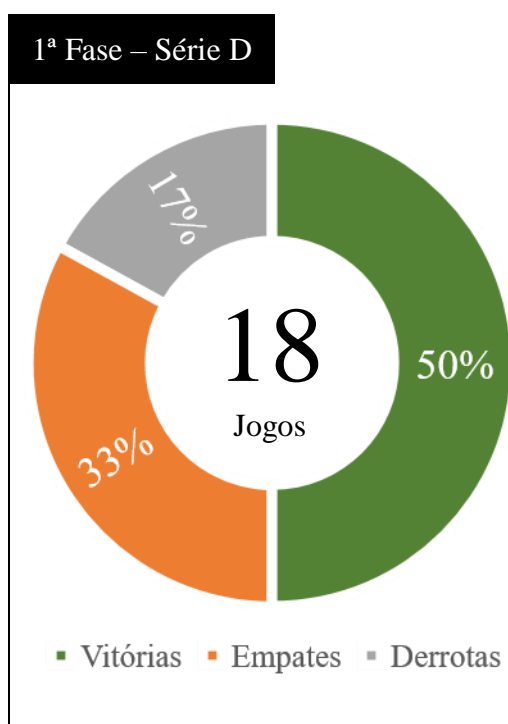
- Em pares, frente a frente a cerca de 12 metros de distância um do outro, os atletas trocavam a bola, tendo em atenção o passe a receção. A cada 45 segundos o treinador mandava fazer algum exercício específico (skipping, deslocamento lateral, multi-saltos, etc). Quando isso acontecia, os atletas deixavam a bola no sítio e realizavam o exercício durante 24 metros (ir e vir). Esta parte inicial tinha uma duração de cerca de 8 minutos,
- Posteriormente, num quadrado de 30x30 a equipa realizava uma posse de bola de 5 contra 5. O objetivo era circular a bola rapidamente evitando que a equipa oposta ganhasse a posse de bola. Este já era um exercício mais contextualizado pelo que o treinador pedia sempre para que executassem as movimentações rapidamente. A duração do exercício era de cerca de 8 minutos.

- Seguidamente, a equipa fazia situações de finalização. Algumas vezes essas situações eram feitas através de formas jogadas (3x2, 4x3, etc) e outras vezes eram feitas de forma analítica (uma fila com um jogador de cada vez a rematar à baliza após passe do treinador). A duração do exercício variava entre os 5 e os 10 minutos.
- Para finalizar, os atletas faziam alguns exercícios de velocidade reativa até irem para o balneário.

3.11. Avaliação e Controlo do Treino e Competição

3.11.1. Controlo da Competição

3.11.1.1. Análise dos Resultados ao Longo do Campeonato



A equipa de Juniores A do RSC disputou a fase de promoção (1ª fase) e a fase de manutenção (2ª fase).

Na primeira fase, a equipa realizou 18 jogos onde ganhou 9, empatou 6 e perdeu 3.

Nesta primeira fase, a equipa de Juniores A do RSC marcou 25 golos e sofreu 14. O melhor marcador desta fase foi o atleta José Varela.

Figura 15- % de Vitórias, Derrotas e Empates da 1ª Fase

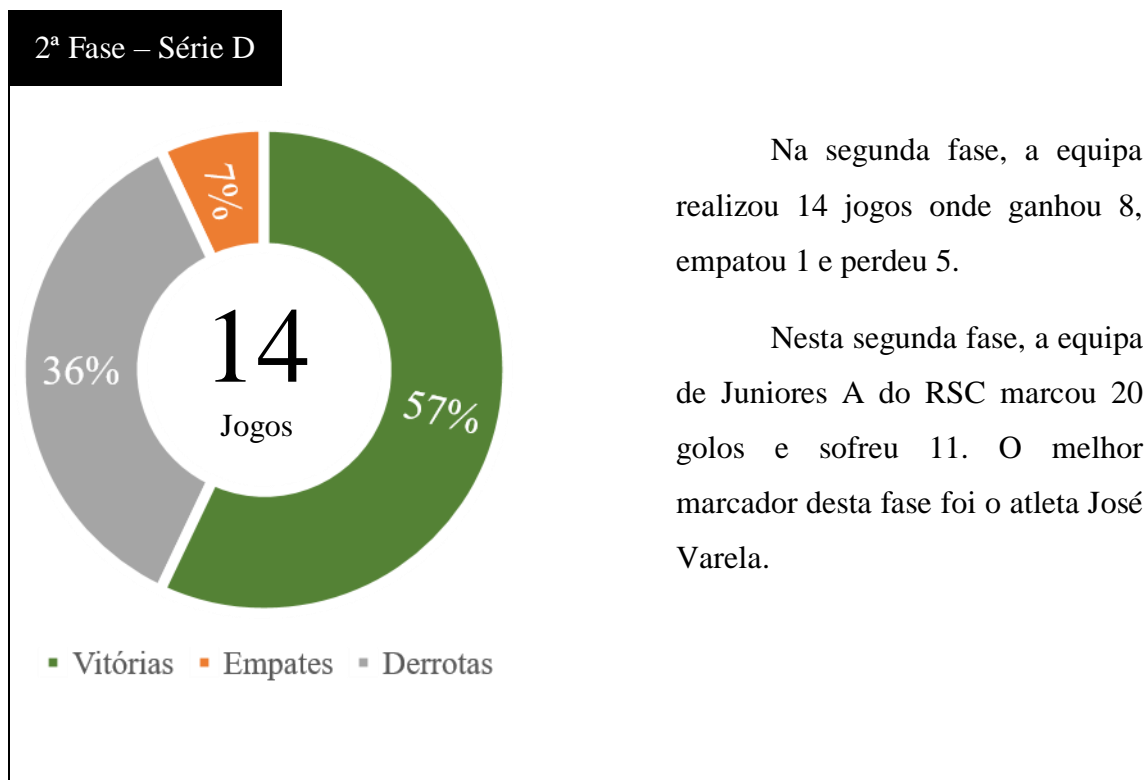


Figura 16 - % de Vitórias, Derrotas e Empates da 2ª Fase

3.11.1.2. Disciplina

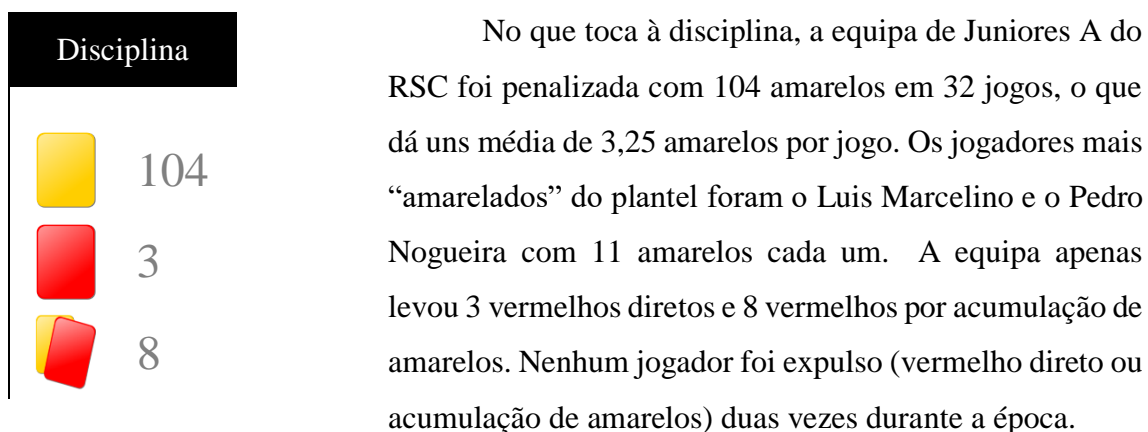


Figura 17 - Disciplina

3.11.2. Controle do Treino

Caldeira (2013) menciona que a partir do momento em que os treinadores consideram os “exercícios de treino” como os meios privilegiados para modelar o comportamento dos seus jogadores, torna-se lógico que se possa retirar vantagens na sua sistematização.

Portanto, durante toda a época, a criação dos exercícios de treino em todos os microciclos visou sempre a simulação de situações de jogo de acordo com a identidade da equipa, e respeitando o Modelo de Jogo definido.

Foi, portanto, criada uma sistematização específica da equipa e do modelo de jogo. As categorias utilizadas na sistematização dos exercícios respeitaram os momentos do jogo e o modelo implantado pelo treinador.

3.11.2.1. Categorização dos Exercícios

A sistematização de exercícios criada está dividida em cinco grandes categorias:

- Aquecimento
- Construção do Modelo de Jogo
- Complementar
- Global
- Recuperação

Cada categoria está dividida em várias subcategorias que, em alguns casos, estão divididas ainda em SubSubCategorias.

3.11.2.1.1. Aquecimento

A categoria “Aquecimento” foi dividida em três SubCategorias:

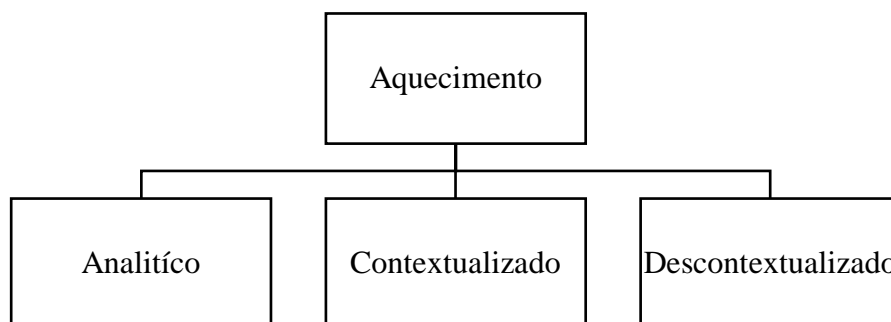


Figura 18 - Categoria "Aquecimento" e suas SubCategorias

O aquecimento analítico refere-se ao aquecimento realizado em regime de mobilização articular. A aquecimento contextualizado refere-se a exercícios de passe e deslocamentos de acordo com os movimentos a realizar no modelo de jogo e os exercícios descontextualizados referem-se a exercícios de passe e recepção, frente a frente, sem qualquer tipo de movimento específico e outros exercícios como por exemplo “meinhos”.

3.11.2.1.2. Modelo de Jogo

Quanto à categoria “Construção do Modelo de Jogo”, esta foi dividida em cinco SubCategorias, referentes aos quatro momentos do jogo mais os esquemas táticos. Algumas destas SubCategorias foram ainda divididas em SubSubCategorias de modo a pormenorizar ainda mais o modelo de jogo da equipa.

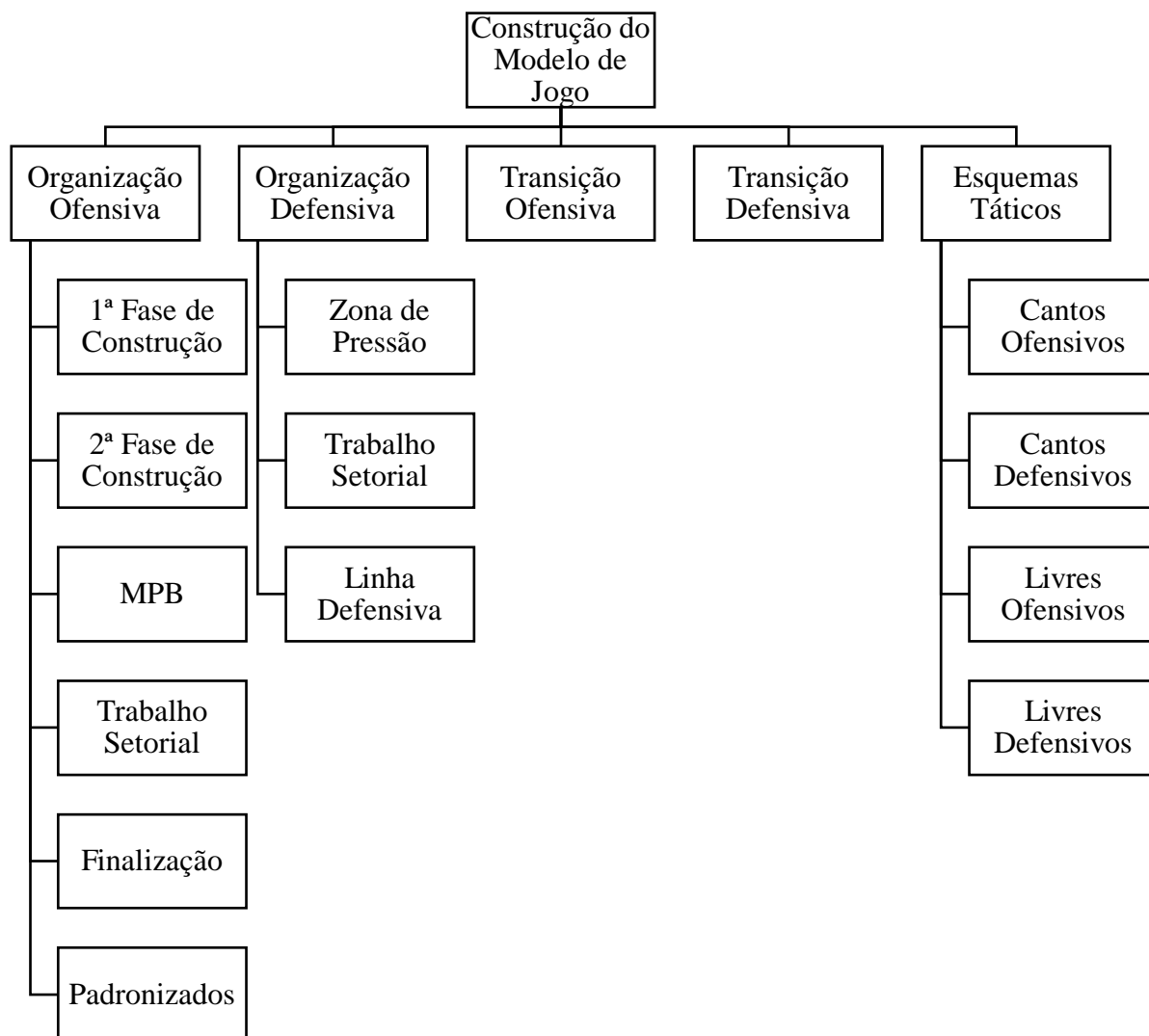


Figura 19 - Categoria "Construção do Modelo de Jogo", suas SubCategorias e SubSubCategorias

A SubCategoria “Organização Ofensiva” foi dividida em seis SubSubCategorias. A SubSubCategoria 1ª Fase de Construção” refere-se à realização de exercicios com vista à criação de situações ofensivas, a “2ª Fase de Construção” refere-se à realização de exercicios com vista à criação de situações propicias à finalização e dentro dos exercicios de “MPB” estão todos os exercicios em que o objetivo era manter a posse de bola, sem balizas para finalizar, onde havia um sistema de pontuação para privilegiar a equipa que conseguisse manter a posse de bola mais tempo (ex: 10 passes = 1 ponto).

Os exercicios de “Trabalho Sectorial” referem-se ao exercicios realizados individualmente por sector, os exercicios de “Finalização” referem-se à 3ª fase de construção e os “Padronizados” são exercicios que mantêm um certo padrão, que nunca varia ao longo do exercicio.

A SubCategoria “Organização Defensiva” foi dividida em três SubSubCategorias. A primeira denomina-se de “Zonas de Pressão” e refere-se a todos os exercicios realizados com intuito de pressionar o portador da bola e impedir a construção por parte da equipa adversária. O “Trabalho Sectorial”, como na organização ofensiva, refere-se aos exercicios em que os sectores trabalhavam individualmente (mas agora de uma prespetiva defensiva) e a SubSubCategoria “Linha Defensiva” refere-se a todos os exercicios realizados para organização da linha defensiva.

A SubCategoria “Transição Ofensiva” refere-se aos exercicios realizados para o contra-ataque e o ataque rápido, bem como a mudança de atitude e a SubCategoria “Transição Defensiva” refere-se aos exercicios realizados para a rápida mudança de atitude, a rápida recuperação da bola e a rápida ocupação dos espaços.

Já a SubCategoria “Esquemas Táticos” foi dividida em quatro SubSub Categorias. Na SubSubCategoria “Cantos Ofensivos” refere-se aos exercicios realizados para a marcação de cantos. Já os “Cantos Defensivos” refere-se aos exercicios realizados para o posicionamento dos jogadores num canto do adversário. A SubSubCategoria “Livres Ofensivos” refere-se a todos os exercicios realizados para a marcação de livres (desde livres diretos a livres estudados) e ao “Livres Defensivos” refere-se a todos os exercicios realizados que visam o posicionamento dos jogadores na marcação de um livre do adversário.

3.11.2.1.3. Complementar

Nesta categoria foram considerados todos os exercícios que procuravam promover, a nível individual, o aumento das capacidades físicas e técnicas. Esta categoria foi dividida em cinco SubCategorias.

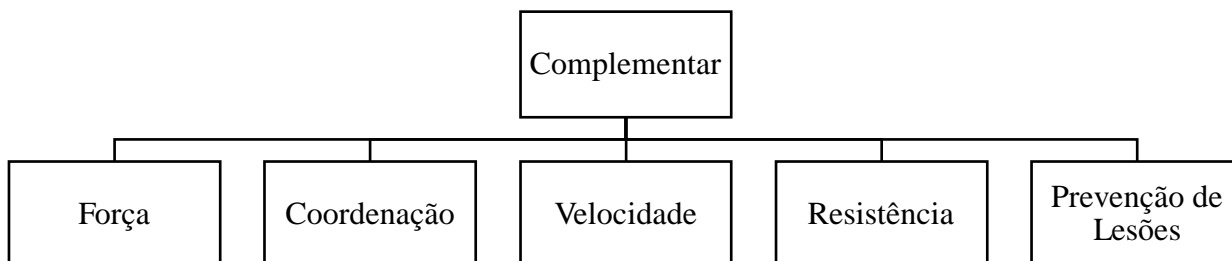


Figura 20 - Categoria "Complementar" e suas SubCategorias

A SubCategoria “Força” refere-se a todos os exercícios realizados para a obtenção de massa muscular, fossem eles realizados no ginásio ou no campo. Dentro da “Coordenação” estão todos os exercícios que visam a aumento da coordenação óculo-podal e óculo-manual, maioritariamente utilizando a escada de coordenação. Na “Velocidade” estão inseridos os exercícios de velocidade de execução, velocidade de aceleração, velocidade máxima e velocidade de resistência.

Na SubCategoria “Resistência” refere-se a exercícios como corridas à volta do campo, intervalados e circuitos e a SubCategoria “Prevenção de Lesões” refere-se a todos os exercícios para fortalecer os atletas a nível muscular. Este trabalho, geralmente, era realizado com recurso a almofadas de propriocepção.

3.11.2.1.4. Global

A categoria “Global” foi dividida em duas SubCategorias.

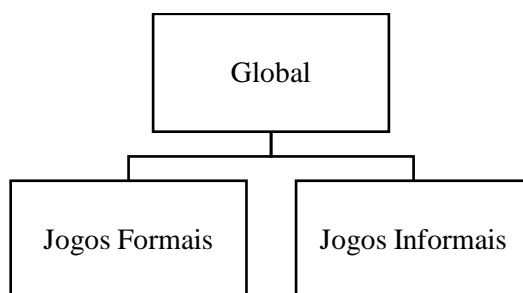


Figura 21 - Categoria "Global" e suas SubCategorias

A SubCategoria “Jogos Formais” refere-se a todos os jogos de treino realizados pelo clube durante a época desportiva. Estes jogos tanto foram realizados com equipas do mesmo clube (outros escalões, nomeadamente Juvenis e Séniores) como com equipas de outros clubes. Já a SubCategoria “Jogos Informais” refere-se aos jogos realizados apenas com a equipa de Juniores A do RSC. Estes jogos tanto podiam ocupar o campo inteiro como podiam ser mais reduzidos.

3.11.2.1.5. Recuperação

Esta Categoria não foi dividida em nenhuma SubCategoria e aqui estavam inseridos todos os exercícios referentes à recuperação dos atletas no final de cada sessão de treino, ou seja, o retorno à calma.

3.11.2.2. Controlo do Volume dos Conteúdos de Treino

Através da sistematização apresentada no subcapítulo anterior, foi realizada uma análise do volume dos diferentes conteúdos de treino ao longo da época desportiva e por microciclo padrão. Foi assim possível controlar o volume dos conteúdos do treino, percebendo desta forma o nível de importância de cada conteúdo. Assim, serão apresentados os volumes de treino destinados a cada categoria, subcategoria e SubSubcategoria.

É ainda importante referir que a análise ao volume dos conteúdos de treino foi realizada em 164 sessões de treino, divididas em 41 microciclos, perfazendo um total de 14347 minutos de treino.

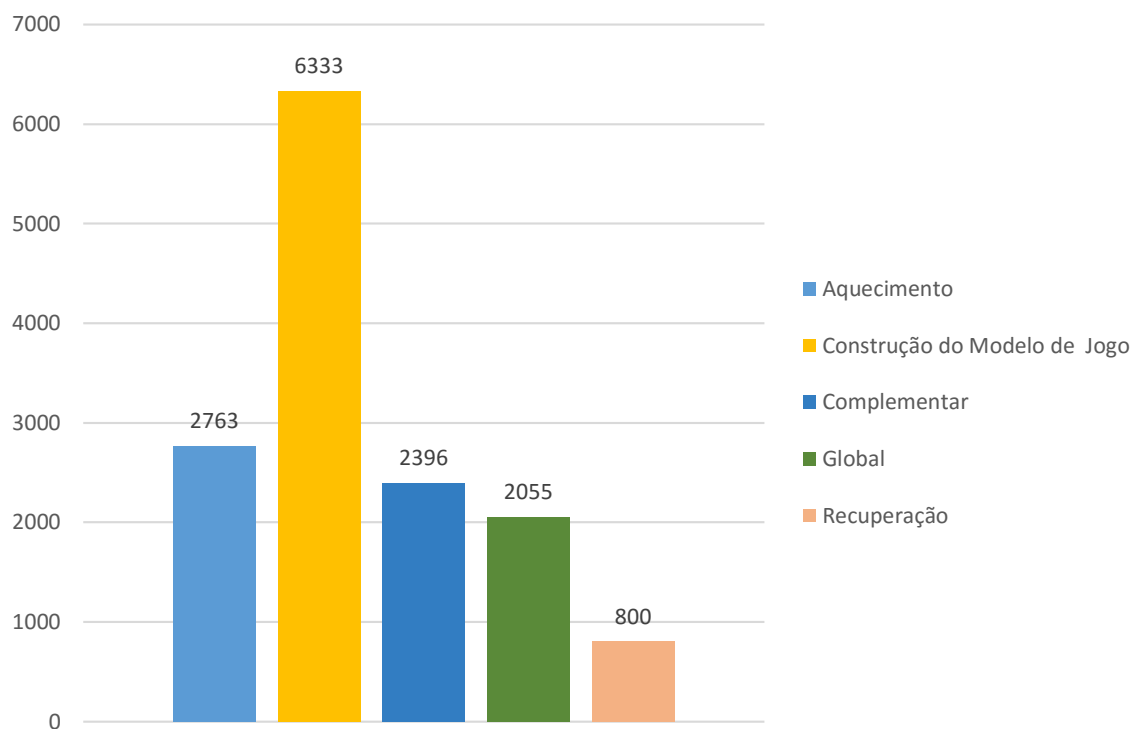


Figura 22 - Volume (em minutos) das várias categorias de treino

A figura 22 revela que houve uma clara incidência ao nível do treino da construção do modelo de jogo (6333 minutos). Os exercícios de aquecimento ocuparam 2763 minutos de treino e logo de seguida aparecem os exercícios complementares que ocuparam 2396 minutos de treino. Os exercícios da categoria “Global” ocuparam 2055 minutos de treino e por fim, os exercícios de “Recuperação” ocuparam somente 800 minutos de treino.

De seguida, apresento o tempo despendido em cada categoria, mais detalhadamente.

3.11.2.2.1. Aquecimento

A figura 23 representa o volume (em minutos) de treino de cada SubCategoria da Categoria “Aquecimento”.

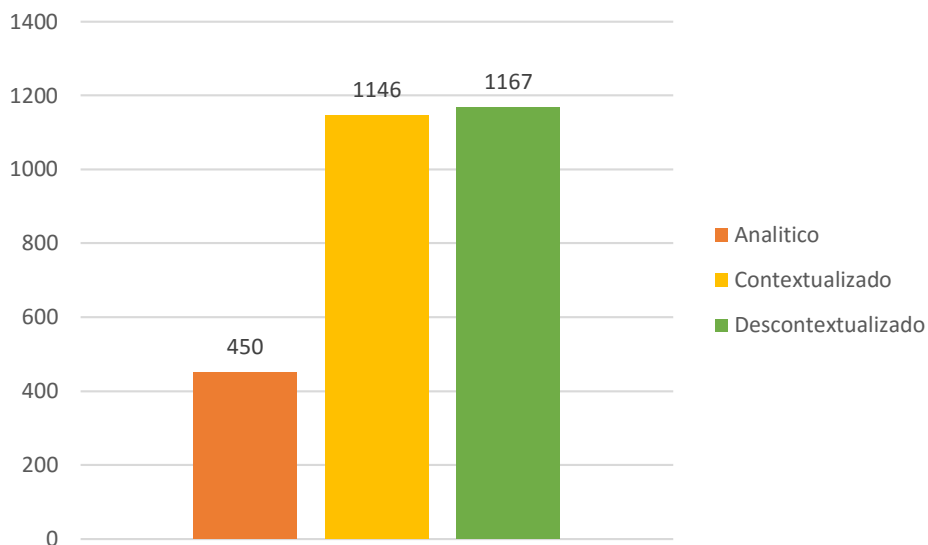


Figura 23 - Volume (em minutos) de treino de cada SubCategoria da Categoria "Aquecimento"

Como é possível observar na figura 23, o volume de treino das diferentes Subcategorias foi: 450 minutos em treino analítico, 1146 minutos em exercícios de aquecimento contextualizados e 1167 minutos em exercícios de aquecimento descontextualizados.

Através da análise desta figura é possível concluir que não houve uma grande discrepância entre os exercícios contextualizados e descontextualizados. Os exercícios analíticos apenas eram utilizados durante pouco tempo, enquanto o treinador montava o exercício seguinte.

3.11.2.2.2. Construção do Modelo de Jogo

Como observado anteriormente, esta categoria foi a mais trabalhada ao longo de toda a época desportiva. A figura 24 representa o volume (em minutos) de treino de cada Subcategoria da categoria “Construção do Modelo de Jogo”.

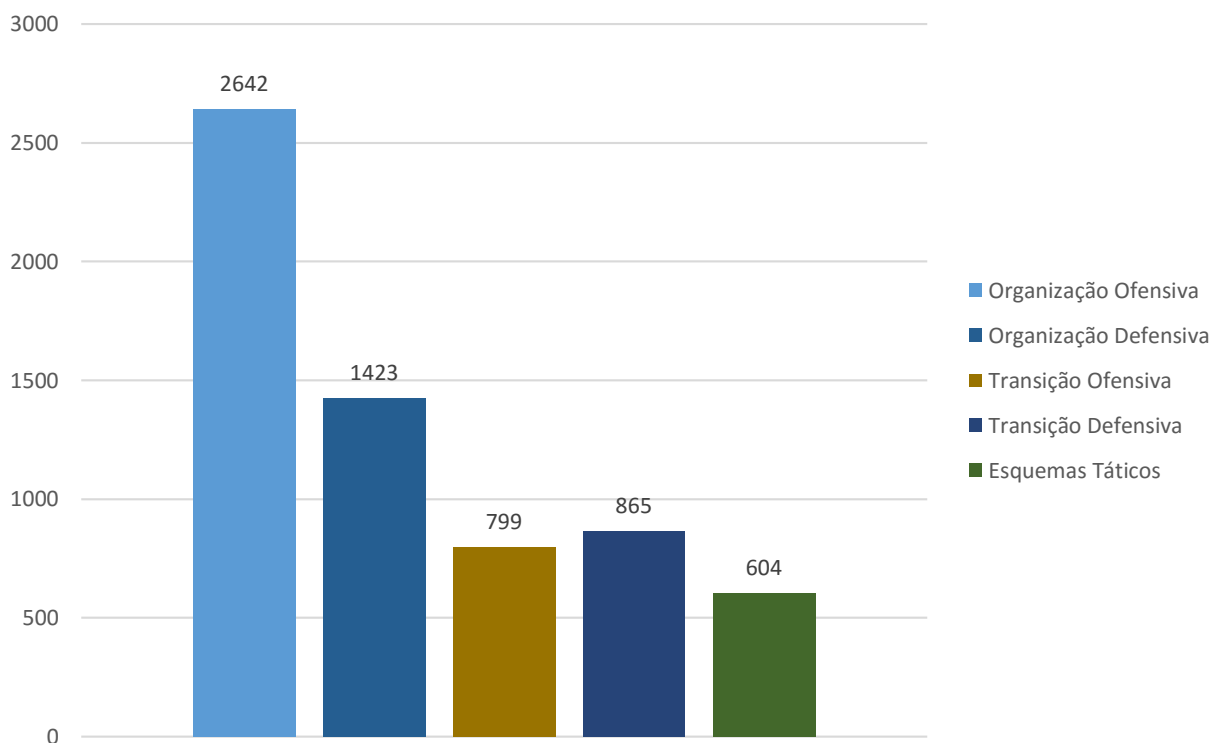


Figura 24 - Volume (em minutos) de treino de cada SubCategoria da Categoria "Construção do Modelo de Jogo"

Com base na figura 24, podemos concluir que ao longo de toda a época, os conteúdos mais trabalhados referem-se à organização ofensiva (2642 minutos). Podemos concluir também que o treinador deu muito mais ênfase à organização ofensiva comparativamente à organização defensiva que apenas foi trabalhada durante 1423 minutos. As transições ofensivas e defensivas receberam atenção por 799 e 865 minutos respetivamente e os esquemas táticos foram a SubCategoria menos trabalhada (604 minutos). Com base nestes resultados está explicado o facto de a equipa de Juniores do RSC ser uma equipa que poucos golos marcou de bolas paradas.

Mas para perceber melhor como foi distribuído o tempo em cada uma destas subcategorias, seguem de seguida figuras referentes às SubSubCategorias destas

SubCategorias (exceto das transições ofensiva e defensiva que não têm SubSubCategorias).

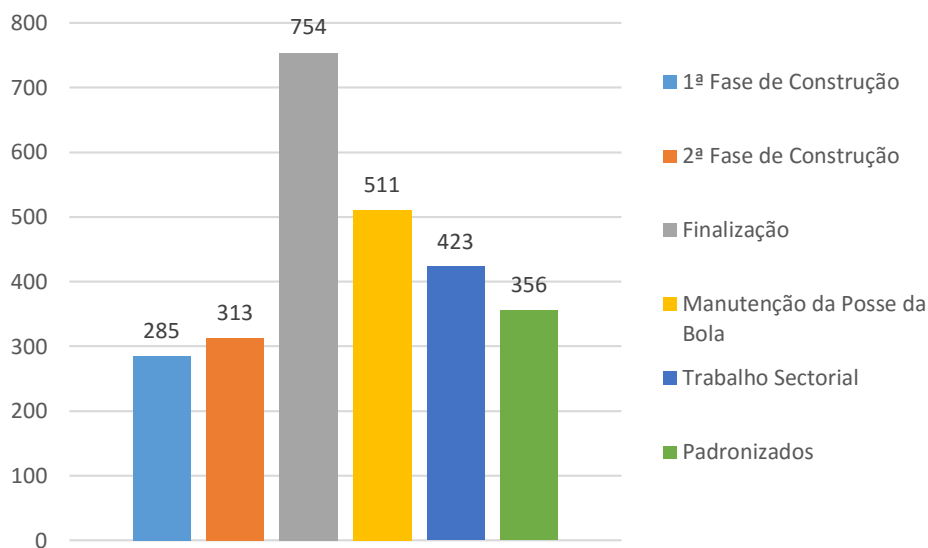


Figura 25 - Volume (em minutos) de treino de cada SubSubCategoria da Subcategoria "Organização Ofensiva"

Como podemos observar na figura 25, dentro da organização ofensiva, o treinador dedicou a maior parte do tempo à finalização (754 minutos). Apesar da equipa apenas ter marcado 45 golos ao longo de todo o campeonato, podemos concluir que todo este trabalho de finalização trouxe resultados. Os exercícios de manutenção da posse da bola ficam em segundo lugar na organização ofensiva, tendo ocupado 511 minutos do tempo total de treino. É de referir que o trabalho sectorial realizado contou com 423 minutos e os exercícios padronizados dispensaram 356 minutos.

Ainda dentro da organização ofensiva, a 1ª e 2ª fases de construção foram os conteúdos que o treinador menos trabalhou (285 e 313 minutos respetivamente).

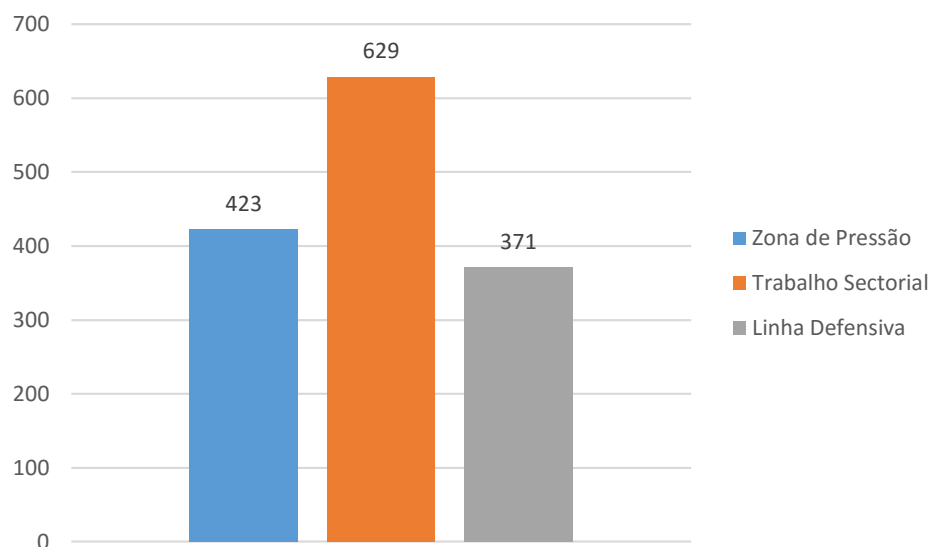


Figura 26 - Volume (em minutos) de treino de cada SubSubCategoria da Subcategoria "Organização Defensiva"

A figura 26 mostra-nos que dentro da organização ofensiva, o maior foco do treinador ao longo da época foi o trabalho sectorial (629 minutos). A zona de pressão teve um total de 423 minutos de trabalho e por fim a linha defensiva que só foi trabalhada 371 minutos.

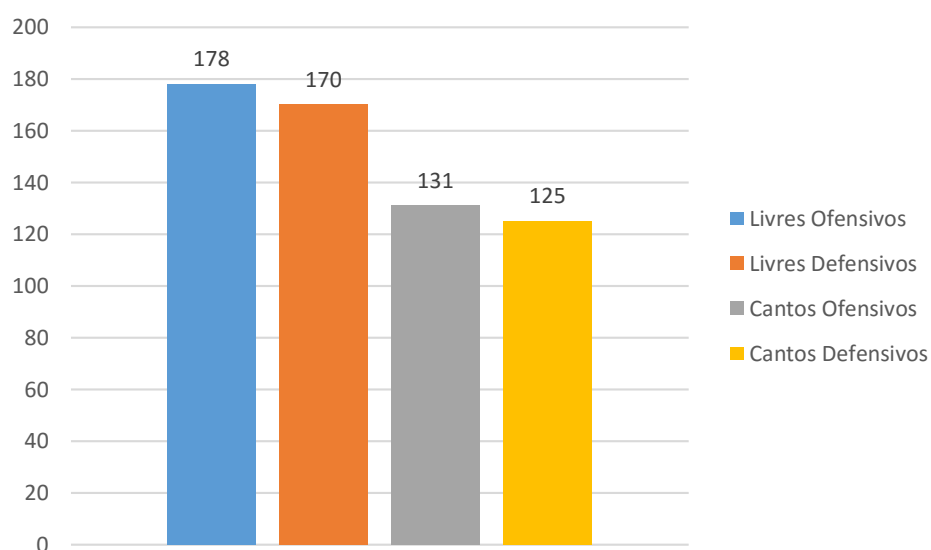


Figura 27 - Volume (em minutos) de treino de cada SubSubCategoria da Subcategoria "Esquemas Táticos"

Finalizando as SubSubCategorias da Construção do Modelo do Jogo, encontram-se as SubSubCategorias da Subcategoria “Esquemas Táticos”.

Como podemos observar através da figura 27, houve um ênfase maior sobre os livres (tanto defensivos como ofensivos). Os livres ofensivos foram treinados durante 178 minutos enquanto que os livres defensivos foram trabalhados durante 170 minutos. É de salientar que geralmente, quando se treinavam os livres ofensivos, os defensivos eram trabalhados também.

No que toca aos cantos, estes obtiveram uma menor atenção por parte do treinador. Os cantos ofensivos foram trabalhados durante 131 minutos enquanto que os cantos defensivos foram trabalhados durante 125 minutos. Como os livres, quando se trabalhavam os cantos ofensivos, os defensivos também eram trabalhados e vice-versa.

3.11.2.2.3. Complementar

A figura 28 mostra-nos o volume (em minutos) de cada Subcategoria da categoria “complementar”.

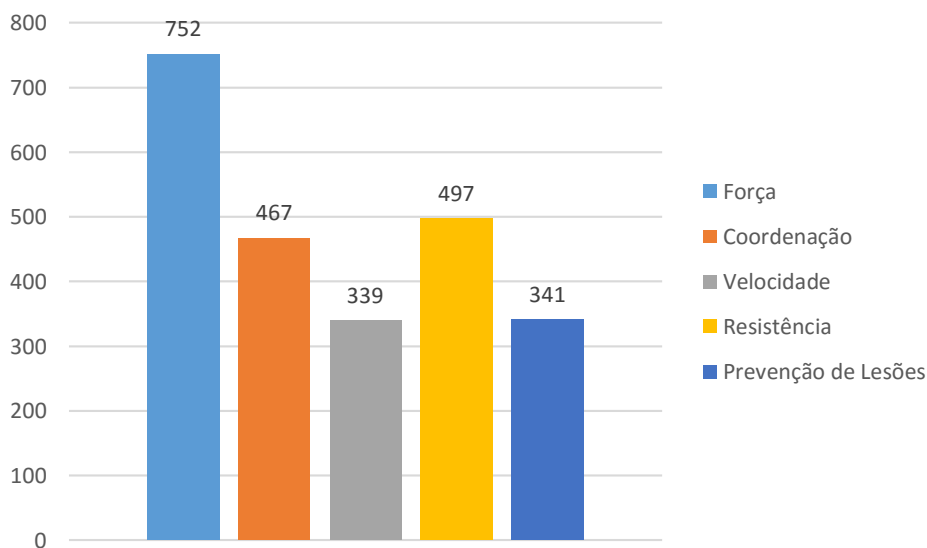


Figura 28 - Volume (em minutos) de treino de cada SubCategoria da Categoria "Complementar"

Observando a figura 28, podemos concluir que o treinador deu um enorme ênfase ao trabalho de força (752 minutos). É de salientar que este trabalho tanto foi realizado no

campo como no ginásio do clube. O trabalho de resistência também não foi descurado, tendo sido trabalho 497 minutos, assim como o trabalho de coordenação que teve um gasto de 467 minutos. Todo este trabalho complementar deu frutos pois os atletas estavam em excelente forma física, o que reduziu assim as baixas médicas e o tempo dispensado em exercícios para a prevenção de lesões.

Por ultimo, o treinador geralmente só realizava exercícios de velocidade à quinta-feira, pelo que só teve um gasto total de 339 minutos. O trabalho de prevenção de lesões ainda obteve a atenção da equipa técnica durante 341 minutos.

3.11.2.2.4. Global

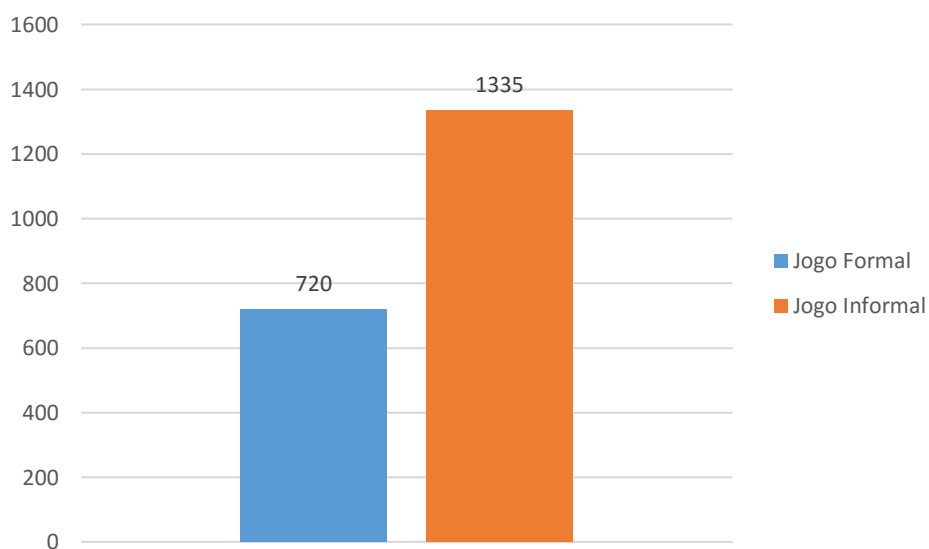


Figura 29 - Volume (em minutos) de treino de cada SubCategoria da Categoria "Global"

A figura 29 diz-nos que o jogo formal obteve a atenção do treinador por 1335 minutos. Isto deve-se ao facto de o treinador geralmente no final de cada sessão de treino fazer um jogo com os elementos da equipa, fosse ele reduzido ou em campo inteiro, para colocar em prática aquilo que foi dado ao longo da sessão de treino.

A equipa realizou também 8 jogos de treino, daí os 720 minutos dispensados em jogos formais.

3.11.2.2.5. Recuperação

A recuperação engloba todos os exercícios de retorno à calma realizados no final de cada sessão de treino. Tais exercícios obtiveram a atenção da equipa técnica durante 800 minutos.

Capítulo 4

Análise das Cargas por Função na Competição

4.1.Introdução

O Projeto de Investigação ou Inovação (Área 2) é uma área de intervenção essencial do Relatório de Estágio. Neste ponto, optei por realizar um projeto de investigação no local onde estagiei (Real Sport Clube), utilizando um sistema de GPS para analisar as distâncias percorridas nos vários jogos por cada posição (Centrais, Laterais, Médios, Extremos e Avançados) bem como a intensidade dessas distâncias e averiguar se existem diferenças significativas entre os setores.

A carga de treino é um indicador de controlo de treino que nos permite ter uma ideia geral do esforço dos jogadores, mas é um indicador limitado se pretendermos discriminar o tipo de esforço a que os jogadores estiveram sujeitos.

Uma das formas de controlar o treino de uma forma objetiva, mas que seja possível utilizar em qualquer exercício com a importante premissa de não abdicar da sua representatividade é a de utilização de um sistema de *GPS*. É importante que haja a capacidade de controlar com precisão as intensidades e cargas de treino e competição (Little & Williams, 2007) e a utilização deste sistema permite a discriminação do tipo de carga realizada e apresenta um leque bastante vasto de indicadores, tornando o controlo do treino bastante abrangente.

A evolução das tecnologias aplicadas ao treino desportivo permitem destacar os dispositivos GPS como um auxiliar importante no controlo e monitorização do treino. Esta tecnologia é muito utilizada pelas condições em que se apresentam: leves, pequenos, financeiramente acessíveis e, permitem a avaliação de diversos jogadores.

Sendo assim, a tecnologia GPS fornece um método prático para a gravação de características “tempo-*motion*” (ex: distancia percorrida, velocidade e sprints) durante todas as formas de treino e competição no futebol (Hill-Hass et al., 2009).

4.2.Fundamentação Teórica

O jogo de futebol na atualidade é, indiscutivelmente, a modalidade desportiva de maior impacto na sociedade (Castelo, 1996). Para Teodorescu (1983), citado por Castelo (1996), “*a natureza do jogo de futebol fundamenta-se no seu carácter lúdico, agonístico e processual, em que 11 jogadores que constituem as duas equipas, encontram-se numa relação de adversidade não hostil, denominada de rivalidade desportiva*”. Este mesmo autor refere ainda que os desportos coletivos, incluindo o futebol, podem ser encarados sob diferentes perspetivas que evidenciam diferentes aspetos fundamentais para a sua compreensão e caracterização.

Ao longo das duas últimas décadas, tem havido um crescente interesse na análise dos jogos de futebol. O resultado de tais análises podem ajudar treinadores a identificar as boas e as más performances dos jogadores ou da equipa. (Di Salvo et al, 2007).

Para Di Salvo et al (2007), é necessário compreender a carga imposta aos jogadores de futebol de acordo com sua função e o seu papel na equipa durante os jogos competitivos (distância percorrida, intensidade, sistemas de energia e músculos envolvidos) para desenvolver um planeamento de treino específico para a modalidade. Uma das tarefas do treinador é a análise e a avaliação dos elementos de conteúdo do jogo e do treino no sentido de serem ajustados para assim ser retirado o melhor aproveitamento e rendimento das equipas.

Resumindo, as análises e o controlo do treino e da competição são úteis para desenvolver um programa de treino específico, que imite as condições impostas pelo jogo. (Di Salvo et Al, 2007).

4.3.Análise de Jogo

Para uma melhor compreensão do tema nada melhor do que começar pelo início, portanto comecei por pesquisar num dicionário da língua portuguesa¹ o significado da palavra “Análise”:

“Acto ou efeito de analisar; observação e estudo pormenorizado das diversas partes de um todo; exame minucioso de uma coisa em cada uma das suas partes”.

¹ Dicionário da Língua Portuguesa – Academia das Ciências de Lisboa – Editora: Verbo (2001).

Nas palavras de Henriques (2004), “a análise do jogo tem-se afirmado como instrumento indispensável na avaliação e conhecimento das variáveis estruturais e funcionais do rendimento em futebol. É, pois, de grande importância a procura de um saber mais profundo da modalidade e do próprio jogo para uma melhor intervenção técnico-pedagógica do treinador”.

Segundo Oliveira (1992), é importante realçar que na investigação do desporto os verdadeiros âmbitos de análise são as competições ou o processo do treino. Este mesmo autor divide a análise em cinco tipos como pode ser observado na figura 30:

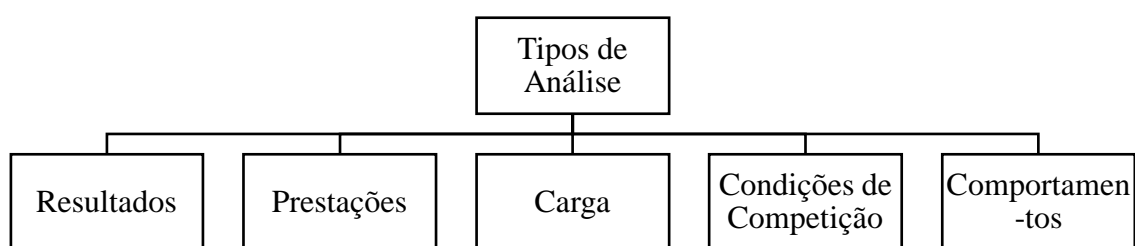


Figura 30 - Classificação da análise do jogo quanto ao tipo, adaptado de Oliveira (1992)

Para este projeto apenas me irei focar na análise das cargas.

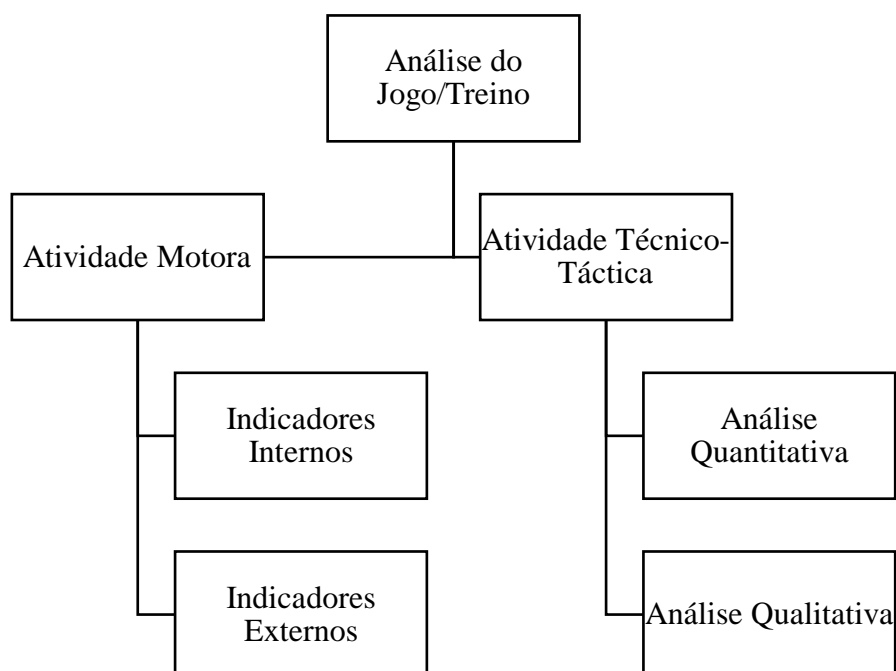


Figura 31 - Modelo de sistematização dos conteúdos de análise do jogo/treino, adaptado de Henriques (2004)

Para a elaboração deste projeto apenas me irei focar na análise da atividade motora, apenas nos indicadores externos. Estes são os indicadores externos ao atleta, mas baseados na sua atividade motora (deslocamentos e ações de jogo). Segundo Henriques (2004), esses indicadores externos são:

- As distâncias percorridas;
- O tipo e a intensidade dos deslocamentos;
- O tipo e a duração das ações de jogo.

Di Salvo et al (2013) refere que durante um jogo de futebol, os jogadores cobrem uma certa distância em caminhada e em corrida onde a intensidade e velocidade dependem de uma variedade de fatores, incluindo o seu nível de treino, o estilo de jogo da equipa, a sua função, a capacidade de manter a posse da bola, as situações táticas e o período competitivo.

4.3.1. Distância Percorrida

A distância percorrida é o parâmetro mais observado através do sistema de GPS. Geralmente os valores para este indicador são medidos em metros e segundo Garganta (1997), citado por Henriques (2004), as distâncias variam entre os 1600 e os 17000 metros, dependendo dos métodos utilizados, ou seja, do sistema tático utilizado. Outros fatores que podem alterar as distâncias percorridas são:

- O estilo de jogo praticado;
- O nível competitivo;
- Os aspetos táticos particulares;
- A função do atleta no sistema tático da equipa;
- As condições de envolvimento.

4.3.2. O Tipo de Intensidade dos Deslocamentos

Para além das distâncias percorridas pelos atletas em jogo, o tipo de intensidade dos deslocamentos é um fator importante de análise pois saber a distância só por si não traduz em pleno o esforço despendido pelos atletas em causa. Dufour (1993), citado por Henriques (2004) refere que no jogo de futebol a repartição do esforço é repartida da seguinte maneira:

- 61% do trabalho em jogo é realizado com o predomínio da fonte aeróbia (60 a 75% VO₂ max) (3 a 10 Km/h);
- 24% do trabalho é desenvolvido no limiar anaeróbio conforme a qualidade atlética do jogador (80 a 85% VO₂ max) (10 a 17 Km/h);
- Cerca de 14% do trabalho é desenvolvido utilizando a capacidade anaeróbia aláctica, em *sprints* curtos de 2 a 3 segundos (10 a 15 metros) (18 a 27 Km/h).

Já Di Salvo et al (2009) diz que ações do tipo Sprint representam cerca de 12% da distância total percorrida pelos jogadores de futebol, ações curtas, tanto em termos da distância como do tempo (por exemplo, a distância média é de 16 m e a duração média é de 2 s).

4.3.3. O Tipo e a Duração das Ações de Jogo

Segundo Henriques (2004), as ações realizadas durante uma partida de futebol são diversificadas e não obedecem a qualquer sequência pré-estabelecida. Tais ações estão sujeitas às necessidades momentâneas dos atletas para a resolução das situações do jogo, apresentadas em cada momento, de acordo com a criatividade e capacidade individual do atleta, obedecendo às normas orientadoras do plano de ação coletivo definido pela equipa técnica e pelos objetivos de jogo.

Mombaerts (1991), citado por Henriques (2004), afirma que 50% do tempo de jogo se joga sem bola e os restantes 50% se distribuem da seguinte forma:

- Passes (35%);
- Domínio e controlo de bola (20%);
- Duelos (1x1) ao nível do terreno de Jogo (20%);
- Duelos (1x1) aéreos (10%);

- Livres, cantos (esquemas táticos) (8%);
- Interceções (5%);
- Remates (2%).

Por sua vez, Di Salvo et al (2009) referem que os jogadores de futebol cobrem em média entre 8 a 13 km durante um jogo. Este mesmo autor evidencia ainda que esta distância é coberta com um padrão de movimentos intermitentes (correr, caminhar, sprintar, etc). Para além disso, as distâncias observadas na atividade dos jogadores são imprevisíveis e incluem mudanças na intensidade e direção do movimento.

Oliveira (1992) refere que os sistemas tecnológicos são aqueles que possibilitam uma maior quantidade de informação e permitem todos os tipos de análise.

Os sistemas de GPS atuais, para além dos parâmetros descritos anteriormente, conseguem-nos dar informações relativas às Kcal consumidas pelos atletas, o numero de ações de alta intensidade, velocidades média e máxima, acelerações e durações das sessões de treino ou jogos.

4.4.A análise das cargas através do sistema de posição global (GPS)

Segundo Aughey (2011), o sistema de tecnologia de posicionamento global (GPS) tornou-se possível após a invenção do relógio atômico. A primeira sugestão de que o sistema de GPS poderia ser utilizado para avaliar a atividade física dos seres humanos seguiu cerca de 40 anos mais tarde. As primeiras tentativas para validar o sistema de GPS no desporto (em campo) foram feitas em 2006. Cummis et al (2013) mencionam que o recente desenvolvimento de sistemas de GPS portáteis permitiu um maior uso desta tecnologia numa imensa variedade de aplicações, incluindo o desporto, proporcionando assim um meio adicional para descrever e compreender o contexto espacial da atividade.

Aughey (2011) refere que o sistema de GPS conseguem dar uma série de dados importantes sobre a performance dos jogadores em campo incluindo a distância total percorrida e distância percorrida por zonas de intensidade. Aughey (2011) refere ainda que o sistema GPS também pode ser aplicado para detetar fadiga dos jogadores nos jogos, identificar os períodos de maior intensidade de jogo e os diferentes perfis de atividade por função.

Para Cummis et al (2013), a tecnologia GPS é cada vez mais utilizada nos contextos desportivos coletivos para fornecer aos cientistas, treinadores e formadores uma abrangente base de dados para análise (posterior ou em tempo real) do desempenho dos jogadores em campo durante a competição ou treino. Aughey (2011) acrescenta ainda que através deste sistema, existe uma maior compreensão dos treinos, o que permite a adaptação do treino para adequar os jogadores aos esforços requeridos em competição, tanto fisiologicamente como posicionalmente, melhorando assim o seu desempenho em campo.

Para Aughey (2011), o futuro do sistema de GPS envolverá uma maior miniaturização dos dispositivos, bateria com uma maior duração e a integração dos outros dados como por exemplo os dados do sensor de inércia que irá permitir quantificar de forma mais eficaz o esforço dos atletas.

Os exercícios no ciclo de treino devem estar de acordo com um conjunto de aspetos que derivam de três princípios essenciais: biológicos, metodológicos e pedagógicos. Através do sistema de GPS conseguimos orientar e ter controlo sobre os princípios biológicos de forma a conferir uma maior eficácia nos exercícios de treino. Castelo (1996) enumera os princípios biológicos em: princípio da sobrecarga, princípio da especificidade, princípio da reversibilidade e princípio da heterocronia.

4.4.1. Princípio da Sobrecarga

Castelo (1996) diz-nos que o exercício de treino só poderá provocar modificações no organismo dos jogadores melhorando a sua capacidade de rendimento, desde que seja executado numa duração e intensidade suficientes que provoquem uma ativação ótima dos mecanismos informacionais, energéticos e afetivos.

Segundo Burk (1979), citado por Castelo (1996), “as modificações funcionais causadas no organismo pelo esforço físico só permitem melhorar o estado de treino quando a sua intensidade é suficiente para provocar uma ativação do metabolismo energético ou plástico da célula. As adaptações que beneficiam a atividade humana só se produzem quando respondem a tensões aplicadas a níveis superiores aos limites, mas sempre nos limites da tolerância. Os níveis abaixo destas tensões aos quais o organismo se adaptou não são suficientes para produzir a adaptação ao treino”.

4.4.2. Princípio da Especificidade

Embora a especificidade se constitua como uma das características fundamentais do exercício de treino, esta estabelece-se igualmente como um dos princípios biológicos (Castelo, 1996).

Podemos comparar duas modalidades diferentes (atletismo (salto em altura) e futebol) onde ambos os praticantes necessitam de uma grande impulsão para saltar mais alto, ou seja, necessitam de uma elevada potência muscular nos membros inferiores. Apesar de ambos precisarem dessa elevada potência muscular, os exercícios que ambos executam são diferentes pois são exercícios específicos da modalidade.

Castelo (1996) diz-nos ainda que as modificações que se produzem no organismo através do treino têm um carácter perfeitamente dirigido a objetivos concretos. O conceito de especificidade do exercício é reforçado pelo facto de existir fontes específicas de energia, dentro de cada músculo que respondem a exercícios específicos.

4.4.3. Princípio da Reversibilidade

Castelo (1996) refere que as alterações do organismo adquiridas ao longo das atividades inerentes aos exercícios de treino são transitórias, mas também não podemos afirmar o desaparecimento total de uma adaptação, até aos níveis iniciais. Isto porque as adaptações conseguidas através do exercício determinam um traço no organismo humano, há por assim dizer o aparecimento de uma nova adaptação. Se por um lado, o efeito de treino é função da especificidade do exercício e, por outro, os efeitos são transitórios, logicamente há adaptações que permanecem mais tempo que outras. Nesta linha de pensamentos, este mesmo autor afirma que:

- As cargas de grande volume e de pequena intensidade têm um efeito de treino mais prolongado;
- As cargas de grande intensidade e pequeno volume têm um efeito mais breve;
- As aquisições que levam mais tempo a ser obtidas, mantêm-se durante muito mais tempo;
- O decréscimo dos efeitos da adaptação da carga, será tanto maior quanto mais recente e mais consolidados forem os níveis de adaptação.

Concluindo, citando Castelo (1996), *“o decréscimo dos efeitos dos exercícios de treino, será tanto maior quanto mais recente e menos consolidados forem os níveis de adaptação, ou por outras palavras, as aquisições que levam mais tempo a ser adquiridas mantêm-se durante muito mais tempo”*.

4.4.4. Princípio da Heterocronia

Castelo (1996) refere que entre o momento em que se executa os exercícios de treino e o aparecimento do correspondente processo de adaptação existe um desfasamento temporal. Com efeito, depois da aplicação de um ou de uma série de exercícios de treino surge inicialmente uma perda de capacidades devido à utilização dos recursos informacionais e energéticos e que se traduzem num estado denominado de fadiga. O organismo, como que numa atitude de autodefesa às “agressões” regenera-se ultrapassando o nível inicial consubstanciando momentaneamente uma maior capacidade do jogador.

Este mesmo autor diz que como os exercícios de treino têm um efeito específico, logicamente que essa especificidade traduz o momento em que surge o efeito retardado do exercício, logo, há exercícios que têm um efeito mais rápido que outros. Basicamente, o efeito retardado do exercício é função da intensidade do mesmo pois parece existir uma relação direta entre os tempos de mobilização, aquisição e manutenção das capacidades.

Resumindo, quanto maior for a intensidade do exercício mais rapidamente o efeito do exercício se faz sentir, porém, também mais rapidamente desaparece esse efeito.

4.5.Objetivo do Estudo

O objetivo deste estudo é recolher e analisar, de forma descritiva, os dados com recurso à tecnologia de GPS nos jogos oficiais verificar as distâncias percorridas pelas diferentes posições, bem como as suas intensidades e verificar se existem diferenças significativas entre elas. Com estes resultados poderá ser possível, posteriormente, desenvolver um programa de treino específico para cada posição.

Portanto, com base nos resultados obtidos neste estudo pretende-se posteriormente ajustar (se necessário) a metodologia de treino praticada de forma a que os resultados sejam superiores.

4.6.Metodologia

4.6.1. Características do Sistema de GPS Pro Soccer

O GPS Pro Soccer é uma tecnologia que obtém dados através de dispositivos de GPS, analisando-os e retornando informações pertinentes ao futebol.

As principais informações que o sistema fornece são: distância total, distância por diferentes zonas de intensidade, velocidade média, velocidade máxima, aceleração máxima, número de ações de alta intensidade, calorias, entre outros.

O sistema permite acompanhar a evolução da capacidade física dos atletas ao longo da temporada, individual e coletivamente. Permite ainda a comparação entre os atletas de forma a permitir um planeamento mais preciso e específico para as necessidades de cada jogador.

4.6.2. Amostra

A amostra do estudo é composta por 22 jogadores pertencentes à equipa de competição de Juniores A do Real Sport Clube. Mais detalhadamente, a amostra é composta por defesas centrais (DC), defesas laterais (L), médios centro (MC), extremos (E) e avançados (AV), sendo o número de sujeitos por função o seguinte: DC (n=6), L (n=2), MC (n=6), E (n=5) e AV (n=3). Apenas havia um critério de inclusão: pertencer ao plantel de Juniores A do Real Sport Clube. Os critérios de exclusão eram o jogador não pertencer ao plantel de Juniores A do Real Sport Clube (jogadores à experiência), o

jogador estar lesionado ou a fazer um treino específico. Nos jogos, usavam o sistema de GPS todos aqueles que participaram nos mesmos.

4.6.3. Duração

Foram analisados 9 jogos do Campeonato Nacional de Juniores da 2ª Divisão – Série D durante o mês de novembro, dezembro (2014) e janeiro (2015).

4.6.4. Procedimentos

Inicialmente será avisada toda a equipa técnica sobre o objetivo do estudo e a duração do mesmo. Os atletas não irão saber que estão a ser alvos de um estudo para que hajam normalmente. O estudo será realizado da seguinte forma: um dispositivo de GPS é colocado em cada jogador durante uma atividade (jogo). Após o término da atividade, os dispositivos são recolhidos e descarregados para um computador. Os dados são então inseridos no sistema e associados a cada atleta. Os atletas são previamente inseridos no sistema, com os seus dados específicos como o peso, a altura e outros dados opcionais. As atividades podem também ser registadas, podendo estas serem classificadas por tipo de atividade, como por exemplo: jogo oficial, jogo de treino, treino tático, treino físico, etc.

O sistema de GPS estava configurado da seguinte forma:

- 0 – 11km/h: Velocidade Baixa;
- 11.1 – 14km/h: Velocidade Intermédia;
- 14.1 – 19Km/h: Velocidade Alta;
- 19.1 – 23Km/h: Velocidade Sub-Maxima;
- > 23km/h: Velocidade Máxima.

4.6.5. Análise dos Dados

A análise estatística foi realizada com o Microsoft Excel 2016 e com o IBM SPSS Statistics 22, realizando o teste de Kruskal-Wallis, um método não paramétrico para mais de duas amostras. O nível de significância utilizado é de 5%.

As tabelas dos resultados geradas por ambos os softwares podem ser encontradas e consultadas no final do documento, em anexo.

4.7. Apresentação e Discussão de Resultados

4.7.1. Todo o Jogo – Diferenças Posicionais

A distância média percorrida por um atleta durante um jogo de futebol, independentemente da função, é de 8265 metros com um desvio padrão de 863 metros. A distância média percorrida por posição durante todo o jogo de futebol é apresentada na tabela 11.

Tabela 11 - Distâncias médias (em metros) percorridas por posições durante um jogo de futebol

Posição	Média (m)	Desvio Padrão
Defesas Centrais (DC)	8591	1232
Defesas Laterais (L)	8824	957
Médios Centro (MC)	7997	1378
Extremos (E)	8315	1592
Avançado (AV)	7204	1749

Esta análise observou também que não existem diferenças significativas entre os grupos ($p < 0,05$) na distância total percorrida, obtendo um valor de $p\text{-value} = 0,076$. É um valor muito próximo do nível de significância do estudo, mas mesmo assim é insuficiente para que seja considerado como diferença significativa.

4.7.2. Diferenças Posicionais Consoante a Intensidade

O sistema de GPS deu-nos também a informação da distância percorrida em diferentes intensidades, intensidades essas explicadas anteriormente. A tabela que se segue mostra-nos a média da distância por intensidade que cada posição percorreu ao longo dos jogos que formaram o projeto de investigação.

Tabela 12 - Distância Percorrida (em metros) por Posição nas Diferentes Intensidades

Posição	0-11km/h	11.1 – 14km/h	14.1 – 19Km/h	19.1 – 23Km/h	> 23Km/h
DC	3461 ± 448	2996 ± 708	1470 ± 566	553 ± 455	112 ± 104
L	3230 ± 424	2901 ± 551	2052 ± 819	529 ± 206	112 ± 89
MC	3297 ± 661	2870 ± 748	1457 ± 439	320 ± 175	53 ± 31
E	3398 ± 535	2774 ± 873	1501 ± 484	519 ± 183	124 ± 75
AV	2808 ± 795	2582 ± 732	1317 ± 516	382 ± 114	114 ± 82

A análise estatística mostra-nos que não existem diferenças significativas ($p < 0,05$) no que toca às intensidades baixa (0 - 11km/h), intermédia (11.1 - 14km/h) e alta (14.1 – 19km/h) ($p\text{-value} = 0,201$, $p\text{-value} = 0,704$ e $p\text{-value} = 0,063$ respetivamente) sendo este ultimo um valor muito próximo do nível de significância. No entanto, houve diferenças significativas nas intensidades submáxima (19.1 – 23km/h) ($p\text{-value} = 0,002$) e máxima (>23km/h) ($p\text{-value} = 0,000$).

Esmiuçando estes dados, foi possível observar que na intensidade submáxima apenas existem diferenças significativas ($p < 0,05$) entre as posições médios centro (MC) e defesas laterais (L), pois o nível de significância é de $p\text{-value} = 0,005$ e entre os médios centro (MC) e os avançados (AV), obtendo o mesmo valor ($p\text{-value} = 0,005$). Já na intensidade máxima, é possível observar diferenças significativas entre os médios centro (MC) e os defesas centrais (DC) ($p\text{-value} = 0,028$), entre os médios centro (MC) e os defesas laterais (L) ($p\text{-value} = 0,011$) e ainda entre os médios centro (MC) e os extremos (E) ($p\text{-value} = 0,000$).

4.7.3. Diferenças Posicionais Consoante os Sprints (>23km/h)

A análise dos dados obtidos revelou que durante um jogo de 90 minutos os jogadores realizam uma média de $18,3 \pm 9,33$ ações de alta intensidade (sprints)(velocidade superior a 23km/h). comparando os jogadores relativamente à sua função, podemos observar que os defesas centrais (DC), em média, realizaram $19,56 \pm$

9,67 ações de alta intensidade enquanto que os laterais (L) realizaram uma média de 19,78 \pm 9,80 ações de alta intensidade.

Os médios centro (MC) foram aqueles que menos ações de alta intensidade realizaram, perfazendo uma média de 11,30 \pm 4,95 de sprints por jogo. Já no sector mais avançado, os extremos (E) realizaram uma média de 24,56 \pm 8,47 ações de alta intensidade por jogo ao passo que os avançados realizaram uma média de 21,33 \pm 7,95 ações de alta intensidade por jogo.

Estatisticamente, apenas existem diferenças significativas ($p < 0,05$) entre os médios centro (MC) e todas as outras posições. Os dados mostram-nos que existem diferenças significativas entre os médios centro (MC) e os defesas centrais (DC) ($p\text{-value} = 0,018$), entre os médios centro (MC) e os defesas laterais (L) ($p\text{-value} = 0,012$), entre os médios centro (MC) e os extremos (E) ($p\text{-value} = 0,000$) e entre os médios centro (MC) e os avançados (AV) ($p\text{-value} = 0,014$).

4.7.4. Aceleração Máxima por Atleta (m/seg^2)

O sistema de GPS utilizado deu-nos também a informação relativamente à aceleração em metros por segundo quadrado por atleta e decidimos olhar para eles de uma forma descritiva apenas. A tabela que se segue, mostra-nos, a média de aceleração por segundo quadrado por atleta e a aceleração máxima atingida nos jogos em que estes participaram.

Tabela 13 - Média de Aceleração e Aceleração Máxima (m/seg^2) por atleta envolvido no estudo

	Média \pm SD	Máximo	Nº Jogos
LM (DC)	4,52 \pm 0,52	5,07	8
RR (DC)	4,07 \pm 0,06	4,11	2
RP (DC)	4,10 \pm 0,63	4,68	3
AS (DC)	4,57 \pm 0,13	4,72	3
RP (MC)	4,56 \pm 0,87	5,74	4

Análise das Cargas por Função na Competição

DS (MC)	3,49 ± 0,26	3,92	9
MG (DC)	5,21 ± 0,46	5,87	4
AR (MC)	3,59 ± 0,00	3,59	1
TL (E)	4,63 ± 0,53	4,94	4
JV (E)	5,12 ± 0,55	5,92	7
FP (AV)	4,00 ± 0,44	4,35	4
JR (DC)	3,82 ± 0,64	4,38	3
JE (L)	4,57 ± 0,41	5,18	7
JB (MC)	3,65 ± 0,25	3,83	4
DC (E)	4,97 ± 0,00	4,97	1
JC (L)	5,57 ± 1,19	7,95	6
F (MC)	3,62 ± 0,16	3,84	6
PN (MC)	3,78 ± 0,67	4,33	3
JF (DC)	4,78 ± 0,23	4,94	2
AS (MC)	4,63 ± 0,45	5,01	6
AP (AV)	3,49 ± 0,00	3,49	1
JG (AV)	4,91 ± 0,16	5,02	2

Como podemos observar, o atleta JC foi aquele que acelerou mais rapidamente, acelerando 7,95 m/seg² num dos jogos em que participou. No entanto, a média de aceleração deste atleta foi de 5,57 m/seg², sendo esta aceleração máxima um *outlier*, ou seja, um valor atípico deste atleta. Este valor atípico tem influência na média e daí este atleta ter a média mais alta, comparativamente a todos os outros atletas. Não podemos deixar de lado a hipótese de ter ocorrido uma falha com o sistema de GPS, daí a ocorrência deste *outlier*. É de referir também que a função deste atleta é geralmente de lateral.

Em contrapartida, o atleta que tem uma menor aceleração é o AP (avanzado). A aceleração máxima deste atleta é de $3,49 \text{ m/seg}^2$ mas apenas realizou um jogo durante todo o estudo.

Tendo em conta o numero de jogos realizados, podemos afirmar que o atleta mais constante nas suas acelerações é o F, médio centro. Este tem uma aceleração máxima de $3,84 \text{ m/seg}^2$ e tem uma média (realizou 6 jogos num total de 9) de $3,62 \text{ m/seg}^2$. Esta posição não requer uma grande aceleração pois é uma posição onde o foco é muito a ocupação de espaços.

Para finalizar, de uma foram mais posicional, o defesa central (DC) com a maior aceleração é o MC ($5,87 \text{ m/seg}^2$) com uma média de $5,21 \text{ m/seg}^2$. O lateral (L) como uma maior aceleração é o JC que já foi analisado anteriormente e o médio centro (MC) com uma maior aceleração é o PN ($4,11 \text{ m/seg}^2$) com uma média de $3,78 \text{ m/seg}^2$. Relativamente aos extremos (E), aquele que obteve uma maior aceleração foi o JV ($5,92 \text{ m/seg}^2$) com uma média de $5,12 \text{ m/seg}^2$ e quantos aos avanzados (AV), aquele que acelerou mais rapidamente foi o JG ($5,02 \text{ m/seg}^2$) com uma média de $4,91 \text{ m/seg}^2$.

4.8. Conclusões

A proposta deste projeto de investigação foi verificar se existiam diferenças significativas nas distâncias percorridas pelas várias posições durante um jogo de futebol, algo nunca feito anteriormente na equipa de Juniores A do RSC. Analisando a distâncias total percorrida e a distância total percorrida nas diferentes intensidades, chegámos à conclusão que no que toca à distância total, todas as posições têm resultados muito semelhantes, não havendo diferenças significativas entre elas.

Relativamente à distância por intensidades, foi possível concluir que apenas nas intensidades submáximas e máximas é que houve diferenças significativas e apenas entre algumas posições. Nas ações de alta intensidade conseguimos concluir que não houve diferenças significativas entre posições, excetuando os médios centro (MC) que tiveram diferenças significativas quando comparados com as outras posições.

Para finalizar, relativamente à aceleração individual dos atletas, conseguimos também saber qual era o atleta que conseguia acelerar mais rapidamente bem como aquele que era mais constante ao longo dos jogos realizados.

Os dados aqui apresentados podem ser uteis num futuro próximo, servindo de comparação num próximo estudo realizado no clube e não só.

Como aspeto negativo, referimos a pequena amostra utilizada, tanto em numero de jogadores como no numero de jogo analisados e por isso, para um estudo futuro, recomendamos um aumento da amostra nestes dois aspetos.

Capítulo 5

Relação com a Comunidade

5.1.Introdução

A maior exigência e complexidade em torno da atividade de Treinador(a) de Futebol resultou numa maior necessidade de melhoria ao nível da qualidade da sua formação, enquanto fator preponderante para uma melhor intervenção.

A partir do ano de 1999, a Formação de Recursos Humanos do Desporto passou a estar inserida no âmbito da Formação Profissional, como foi estabelecido no Decreto-Lei n.º 407/99, de 15 de outubro.

Este novo enquadramento levou à publicação do Decreto-Lei n.º 248-A/2008, de 31 de dezembro, que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto. Aqui definiu-se como condição de acesso ao exercício da atividade de treinador de desporto a obtenção da cédula de treinador de desporto, através de três vias: a) Habilitação académica de nível superior ou qualificação, na área do desporto, no âmbito do sistema nacional de qualificações; b) Experiência profissional; ou c) Reconhecimento de títulos adquiridos noutros países.

Posteriormente, e de forma a completar o Decreto-Lei n.º 248-A/2008, de 31 de dezembro, surge o Despacho n.º 5061/2010, de 22 de março que veio estabelecer as normas para a obtenção e emissão da Cédula de Treinador(a) de Desporto. Aqui, tal como no Plano Nacional de Formação de Treinadores, contempla-se a existência de Formação Continua para efeitos de renovação da Cédula de Treinador(a) de Desporto (CTD), exigindo a comprovação por parte do(a) Treinador(a) da realização de um conjunto de ações de formação realizadas ao longo dos 5 anos de validade da CTD.

5.2.Objetivos dos Eventos

Estas ações surgiram com o objetivo de abordar, junto da comunidade de treinadores de Futebol, temáticas que todos os treinadores convivem no seu dia a dia. Com a obrigatoriedade dos treinadores em manterem uma formação teórica continua, a fim de poderem renovar o seu título de treinador, o núcleo de estágio n.º5 do Mestrado em Treino Desportivo com especialização em Futebol organizaram duas ações de formação, intituladas por “Organização Estrutural do Exercício em Futebol 11” e “Bases para a construção de uma Equipa de Futebol” com o intuito de:

1. Partilhar a experiência adquirida por parte de treinadores que atualmente se encontram a trabalhar em campeonatos profissionais;
2. Transmitir novas linhas de pensamento sobre a organização do exercício de treino em Futebol 11 e de como se “constrói” uma equipa de futebol;
3. Explicação da gestão e funcionamento de um departamento de futebol de formação;
4. Atribuir aos participantes créditos para a renovação da Cédula de Treinador de Desporto.

5.3.Planeamento

As ações de formação foram organizadas numa colaboração entre o Núcleo de Estágio nº 5 do Mestrado em Treino Desportivo, Especialização em Futebol, o Núcleo de Futebol da Faculdade de Motricidade Humana e a ANTF (Associação Nacional de Treinadores de Futebol).

A primeira ação de formação, intitulada de “Organização Estrutural do Exercício de Futebol” decorreu em fevereiro de 2015, nos dias 9 e 16 das 19h00 às 22h00. Os formadores convidados para esta ação de formação foram o João Barbosa e o Carlos Azenha e esta foi moderada pelo professor Francisco Silveira Ramos.

Já a segunda ação de formação, intitulada de “Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol” seguiu o mesmo formato da primeira e foi realizada também em dois dias. Esta foi realizada em maio de 2015, nos dias 18 e 25 das 19h00 às 22h00. Os formadores convidados para esta ação de formação foram o João Santos, o Paulo Leitão, o José Couceiro (que não esteve presente por motivos de força maior, sendo substituído pelo Lazaro Oliveira) e o Jorge Simão. Os moderadores desta ação de formação foram o professor Francisco Silveira Ramos (no primeiro dia) e o professor Ricardo Duarte (no segundo dia).

Ambas as ações de formação decorreram no Salão Nobre da Faculdade de Motricidade Humana e ambas tiveram um custo de 15€ para os formandos.



Figura 32 - Cartazes da divulgação dos eventos

5.4. Público Alvo

Estas ações de formação destinaram-se a todos os treinadores de Futebol, dos diferentes níveis de formação (do nível UEFA C – raízes até ao nível UEFA Pro), que necessitassem dos créditos e/ou horas de formação para poderem renovar o seu título de treinador.

Estas ações de formação, apesar de não se dirigirem diretamente, também estiveram abertas a todos os interessados em Futebol, no geral, e nos temas abordados, em particular, estando a sua participação apenas limitada à capacidade do espaço.

5.5. Síntese de Conteúdos

Na primeira ação de formação, a primeira abordagem ao tema pertenceu a João Barbosa, que apresentou duas dimensões diferentes, uma que difere menos entre treinadores, a operacionalidade dos exercícios e o planeamento do exercício, que definiu como a dimensão que diferenciava os treinadores.

A primeira dimensão, operacionalidade do exercício, baseia-se nos critérios técnicos e táticos (Objetivos, Tempo, Espaço, Número de Jogadores, Condicionantes) e, critérios fisiológicos (volume, intensidade, densidade e frequência). A segunda dimensão,

o planeamento do exercício, baseava-se no processo que um treinador passa na criação de um exercício, o processo mental que leva a construção de um exercício, o que realmente faz pensar o treinador, e quanto mais complexo, mais provoca dúvidas e interrogações aos treinadores.

Este apresentou ainda a sua ideia sobre o planeamento do exercício, explicando as diferenças e definições de exercícios estruturais e exercícios direcionados. Os exercícios estruturais consistem em exercícios considerados de “padrão”, que apresentam os princípios base do modelo de jogo da equipa, exercícios mais repetidos durante a época (conjunto de microciclos). Exemplo: 11x0.

Os exercícios direcionados, por sua vez, são os exercícios menos repetidos durante os microciclos, onde estão presentes os subprincípios do modelo de jogo da equipa e, consistem de uma avaliação diária e por isso estão em constante evolução e mutação. Os exercícios de treino de João Barbosa são construídos em função de várias áreas:

1. Análise e Observação
 - a. Análise da própria equipa, que consiste num dos principais focos de reflexão e desenvolvimento do modelo de jogo.
 - b. Análise da equipa adversária
2. Princípios e Subprincípios do modelo de jogo
3. Estratégia para o jogo seguinte
4. Momentos de jogo

Através da interligação e relação das áreas referidas anteriormente, João Barbosa revelou que dá o seu “toque” pessoal aos exercícios de treino. Finalizando a sua preleção, este determinou como características fundamentais para um treinador:

1. Sensibilidade de Treinador
2. Capacidade de Adaptação
3. Capacidade de Trabalho

A segunda preleção da primeira ação de formação foi da responsabilidade de Carlos Azenha, que iniciou a sua abordagem ao tema com uma reflexão e revisão sobre a classificação dos exercícios geralmente utilizada:

1. Exercícios Físicos
2. Exercícios Técnicos

3. Exercícios Táticos
4. Exercícios Técnico Táticos
5. Exercícios Psicológicos
6. Exercícios Gerais
7. Exercícios Fundamentais

Após a primeira abordagem à classificação dos exercícios, apresentou ainda uma classificação mais recentemente utilizada:

1. Exercícios Específicos de Preparação Geral
2. Exercícios Específicos

No entanto, Carlos Azenha apresentou uma classificação muito própria, na qual comentou que era uma ideia própria, que não pretendia ser melhor ou pior que as classificações anteriormente referidas, apenas era a sua ideia pessoal para classificar os seus exercícios. Sendo assim, a sua classificação consiste:

1. Exercícios Gerais
 - a. Físicos
 - b. Técnicos
2. Exercícios Específicos
 - a. Método de Jogo (Ofensivo/Defensivo)
 - b. Esquemas Táticos
 - c. Princípios Orientadores
3. Complementares
 - a. Análise e Observação
 - b. Mind Games
 - c. Modelo de Comunicação

Após apresentar a sua classificação de exercícios, este definiu quatro aspetos importantes para a construção dos seus exercícios de treino:

1. Objetivo
 - a. O que é pretendido para cada exercício/sessão de treino
2. Variante
 - a. Espaço, Tempo, Número de Jogadores

- b. Complexidade é aumentada através de alterações como por exemplo, no número de toques.
- 3. Descrição
 - a. Explicação detalhada de como o exercício se desenvolve.
- 4. Intervenção no Treino
 - a. Definição das preocupações dos elementos da equipa técnica e, definição dos elementos que dão feedback em cada preocupação.
 - b. Exemplo: o treinador principal focado na organização ofensiva, o adjunto na organização defensiva, etc.

Carlos Azenha, apresento ainda uma forma de controlar o treino, a padronização de exercícios, no qual são definidos os objetivos e controlado o impacto fisiológico (administração das cargas e termos de volume, intensidade, densidade e frequência), o que permite perceber e controlar as cargas sempre que utilizar a mesma dinâmica de exercício.

Já na segunda ação de formação, a primeira abordagem ao tema pertenceu a Paulo Leitão, que apresentou a organização geral da academia de futebol jovem do Sporting Clube de Portugal.

Inicialmente, descreveu a estrutura organizacional necessária na coordenação de uma academia, destacando a importância de um organograma, que hierarquiza funções, a descrição das funções de cada cargo, a importância de cada departamento ter um responsável, criando uma cadeia de comando e, a criação de parâmetros de avaliação, que permita ter um feedback do trabalho desenvolvido.

Os processos adotados devem focalizar as questões mais relevantes e, fazer uma avaliação continua e medição dos resultados do trabalho desenvolvido, sendo tudo registado. A nível das infraestruturas e equipamentos, deve haver condições suficientes para as necessidades do projeto formativo, sendo dada a devida utilização a cada uma delas. A definição de um programa de desenvolvimento do jogador permitirá entender quais as necessidades em cada etapa de formação do jogador. Relativamente à gestão da carreira do jogador, definir claramente sobre o perfil do jogador que se quer como produto final (equipa principal) e, a elaboração de uma classificação de jogadores no sentido de escolher os jogadores que ficam na equipa principal do clube, os que devem ser emprestados e os que devem ser dispensados.

A área do marketing foi ligeiramente abordada por Paulo Leitão, que refere que pode ser de extrema importância, devido a promoção do trabalho desenvolvido e pelo retorno que pode trazer ao clube. O recrutamento de jogadores deve ter uma estratégia claramente definida, tal como toda a organização, planeamento, orçamentos e atividade de suporte necessário. O modelo de jogador deve estar definido, com o objetivo de planear as etapas do processo de formação, isto é, que requisitos técnicos, táticos, físicos, mentais e comportamentais devem caracterizar o jogador-tipo. Neste capítulo, deve ser definido um programa de desenvolvimento integrado do jogador, um programa estratégico baseado em princípios pedagógicos e metodológicos, com objetivos finais, intermédios e conteúdos específicos de cada etapa de formação claramente definidos. Ainda mais importante será realizar uma avaliação e monitorização com regularidade e de forma rigorosa a evolução global do jogador em todos os aspetos.

Paulo Leitão finalizou com a referencia que o papel do coordenador e diretor técnico deve ser no sentido de assegurar que a metodologia e processos de organização e de treino está a ser devidamente implementada e ajustada.

Seguidamente ocorreu a abordagem de João Santos que se iniciou com a referência que o nível tático-técnico, exige processos de ensino-aprendizagem e treino cada vez mais ajustadas às suas exigências e às necessidades de aperfeiçoamento dos praticantes.

Para a obtenção de níveis elevados de desempenho na formação dos jovens jogadores é de extrema importância ter como referencia as especificidades do futebol, bem como dos objetivos e características do alto rendimento. Sendo assim, é necessário uma coerência logica (longitudinal e transversal), objetivos bem definidos e adequados às diferentes fases de desenvolvimento do jovem jogador. A concretização do potencial do jogador depende cada vez mais do que se fez, como se fez, nos anos de formação, adequação da prática aos níveis de desenvolvimento dos jovens e das exigências da atividade desportiva, ou seja, depende da qualidade da prática e menos da quantidade de trabalho realizado.

Quando se trata da formação de crianças e jovens, a preparação desportiva deve respeitar as características de desenvolvimento do individuo. Cada uma das etapas deve: ajustar o peso a dar a cada um dos fatores de rendimento aos objetivos a alcançar, tal como, seleccionar de forma criteriosa os meios e métodos de treino a utilizar em cada

momento possibilitando um desenvolvimento equilibrado e sustentando (evitar a especialização precoce). A divisão das etapas de formação deve ter em consideração: as especificidades do jogo de futebol e a ideia de jogo do clube; a idade maturacional dos jogadores. Estes aspetos permitem ter os conteúdos e objetivos de cada etapa adequados às necessidades específicas dos jogadores.

João Santos terminou a apresentação referindo que a principal preocupação do Sport Lisboa e Benfica se centra fundamentalmente no nível de desempenho e no nível evolutivo de cada jogador. Isto é, o jogador é colocado no centro como ator principal do seu próprio desenvolvimento. Sendo assim, ao centrar os níveis de desempenho dos jogadores a correspondência é realizada através do conhecimento e qualidade de jogo evidenciados e dos conteúdos a abordar.

No segundo dia da segunda ação de formação, coube ao Lázaro Oliveira abrir a sessão. Este apresentou dois aspetos interessantes sobre os inícios de época, uma vertente de gestão e organização do plantel, outra vertente no que diz respeito à preparação da equipa para a época, ou seja, o período inicial da época, as dimensões que trabalha e a metodologia abordada.

Ao nível da construção e organização do plantel, referiu a importância da elaboração de objetivos do clube, dos orçamentos para a época desportiva, perceber os recursos materiais e humanos do clube e, nesse sentido, construir o melhor plantel possível. Referiu que ao nível da construção da equipa, tem um modelo padrão de atletas para cada posição, que permite uma construção racional com as suas ideias de jogo, salientando, que muitas das vezes não é possível criar um plantel de raiz, o que pode levar a uma adaptação das ideias de jogo, do seu modelo de jogo e, do perfil ideal dos jogadores por posição.

Ao nível da preparação inicial das suas equipas, ou seja, a metodologia que adota no período pré-competitivo, relevou que a única preocupação é cimentar as ideias de jogo, as dinâmicas das suas equipas, sendo todos os exercícios objetivos e direcionados para o modelo de jogo adotado.

O técnico do Belenenses, Jorge Simão, finalizou a ação de formação adotando uma estratégia real do trabalho realizado durante um microciclo da sua equipa, que antecedeu o jogo com o Futebol Clube do Porto.

Este microciclo iniciou após um jogo de domingo, no qual o dia de folga é a terça-feira. O primeiro treino semanal, será assim na segunda-feira, no qual o início do treino é geral para todos os jogadores, enquanto a parte fundamental do treino, o plantel é dividido entre jogadores utilizados e pouco ou não utilizados. Neste dia, referiu a importância do treinador principal assumir a orientação do treino com os jogadores menos utilizados, enquanto o trabalho de recuperação é realizado pelos restantes elementos da equipa técnica.

O treino de quarta-feira e quinta-feira são baseados em objetivos das ideias de jogo da equipa, ou seja, relacionados com comportamentos e dinâmicas que a equipa pretende aplicar em situação de competição. Por exemplo, o comportamento após a perda de posse de bola, tanto a nível ofensivo como defensivo. O treino de sexta-feira é o dia que Jorge Simão refere como preparação estratégica para o adversário, no qual se pretende trabalhar a estratégia para o jogo que se segue. O último treino foi realizado a um sábado, no qual referiu a importância de um trabalho de velocidade com variedade de estímulos (visuais, sonoros), e o trabalho específico de bolas paradas.

O treinador Jorge Simão terminou com uma breve apresentação da sua estratégia de palestra pré-jogo, com a apresentação “PowerPoint” que os jogadores visualizaram no dia de jogo.

5.6.Balanço

No último dia de cada ação de formação foi entregue a todos os participantes um questionário de satisfação. Esse questionário foi elaborado numa escala de Likert de cinco pontos onde 1 era o nível mais baixo, ou seja, não satisfaz e o 5 era o nível mais alto, ou seja, excelente.

O questionário estava dividido em 3 categorias: Tema, Oradores/Formadores e Organização do Evento. Dentro da categoria Tema, existiam duas subcategorias: a importância e a contextualização. Dentro da categoria Oradores/Formadores existiam três subcategorias: o conhecimento do tema, a objetividade e clareza e o conteúdo apresentado. Já na categoria Organização do Evento existiam mais três subcategorias: a divulgação, a inscrição/receção e o local. No final existia ainda um local para colocar uma

apreciação global (também esta numa escala de Likert de cinco pontos) e um local para escrever sugestões ou observações.

Na primeira ação de formação, dos 108 participantes, apenas 76 preencheram e entregaram o questionário e na segunda ação de formação dos 150 participante, 99 preencheram e entregaram os questionários.

Tabela 14 - Resultados dos Questionários da 1ª Ação de Formação

		1	2	3	4	5
Tema	Importância	0	3	18	29	26
	Contextualização	0	5	23	34	14
Oradores/Formadores	Conhecimento do Tema	0	1	6	38	31
	Objetividade e Clareza	2	1	20	37	16
	Conteúdo Apresentado	1	4	21	39	9
Organização do Evento	Divulgação	2	11	24	26	13
	Inscrição/Receção	1	3	20	29	23
	Local	0	1	3	28	44
	Apreciação Global	0	2	17	46	11

Tabela 15 - Resultados dos Questionários da 2ª Ação de Formação

		1	2	3	4	5
Tema	Importância	0	0	10	43	46
	Contextualização	0	0	17	60	22
Oradores/Formadores	Conhecimento do Tema	0	0	7	58	34
	Objetividade e Clareza	0	1	14	51	33
	Conteúdo Apresentado	0	0	14	58	27
Organização Do Evento	Divulgação	1	7	32	41	18
	Inscrição/Receção	0	4	13	46	36
	Local	0	0	7	33	59
	Apreciação Global	0	0	6	72	21

5.5.1. Tema

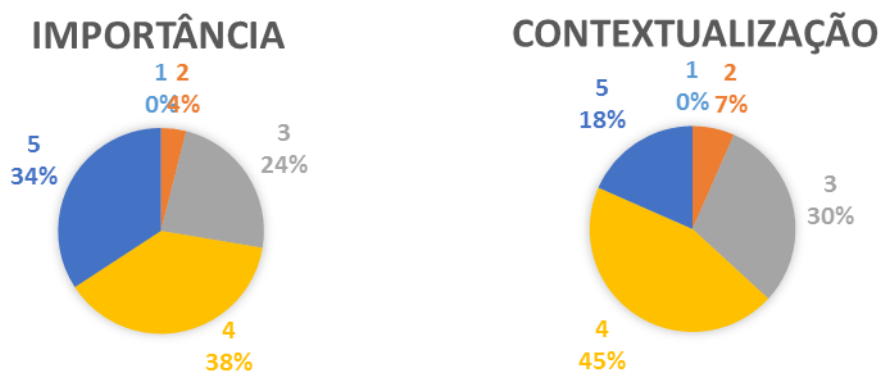


Figura 33 - Resultados da Categoria "Tema" da 1ª Ação de Formação

Na primeira ação de formação, em relação ao tema, no geral, a pontuação atribuída pelos participantes foi positiva. Na importância da ação de formação, mais de metade dos participantes avaliaram o evento com sendo importante e muito importante. Já na contextualização do mesmo, 45% dos inquiridos respondeu que a ação estava bem contextualizada e 18% respondeu que estava muito bem contextualizada. Novamente, mais de metade dos inquiridos ficaram bastante satisfeitos com a contextualização do evento.

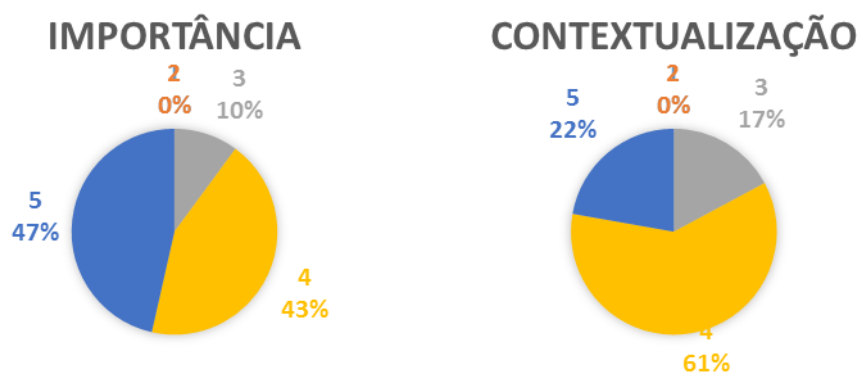


Figura 34 - Resultados da Categoria "Tema" da 2ª Ação de Formação

Na segunda ação de formação, em relação ao tema, no geral, a pontuação atribuída pelos participantes foi positiva. Na importância da ação de formação, 90% dos participantes avaliaram o evento com sendo importante e muito importante. Já na contextualização do mesmo, 83% dos inquiridos respondeu que a ação estava bem ou muito bem contextualizada. É de salientar que nenhum dos inquiridos deu nota negativa (nota 1 e 2) em nenhuma das categorias.

5.5.2. Oradores/Formadores

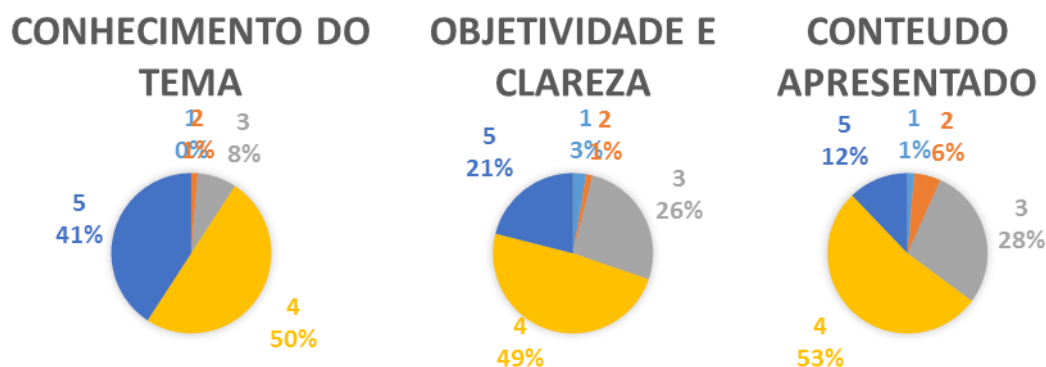


Figura 35 - Resultados da Categoria "Oradores/Formadores" da 1ª Ação de Formação

Relativamente à primeira ação de formação, na categoria tema, de uma forma geral, as pontuações atribuídas pelos inquiridos foram muito positivas também. Em relação ao conhecimento do tema, metade dos participantes responderam que os oradores conheciam bem os temas abordados e 41% responderam que os oradores conheciam muito bem os temas abordados. Apenas 1% dos participantes respondeu que os oradores não conheciam bem os temas abordados. Em relação à objetividade e clareza, mais de

metade dos inquiridos também deu nota positiva, tendo 49% dito que os oradores foram claros e objetivos e 21% respondido que os oradores foram muito claros e objetivos. Por último, sobre o conteúdo apresentado no evento, novamente mais de metade dos participantes respondeu com nota positiva. 53% dos inquiridos disse que o conteúdo apresentado foi bom e 12% respondeu que o conteúdo apresentado foi excelente.

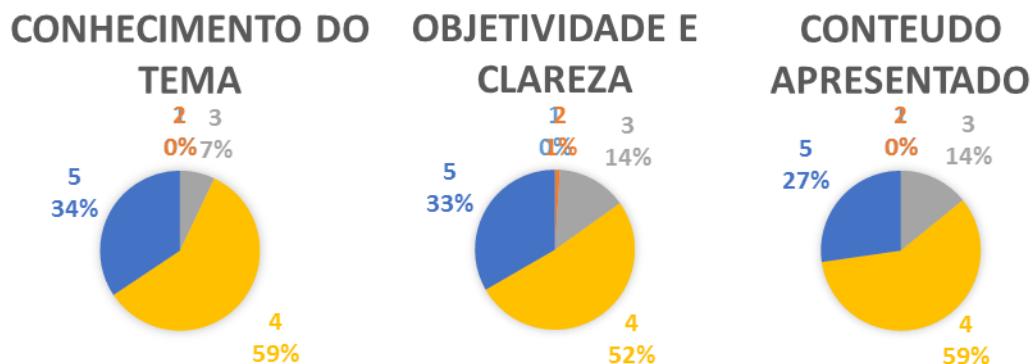


Figura 36 - Resultados da Categoria "Oradores/Formadores" da 2ª Ação de Formação

Na segunda ação de formação, na categoria tema, de uma forma geral, as pontuações atribuídas pelos inquiridos foram muito positivas também. Em relação ao conhecimento do tema, não houve nenhuma nota negativa (nota 1 e 2) e apenas 7% dos inquiridos deu nota 3 (razoável). 93% dos inquiridos respondeu que os oradores conheciam bem e muito bem os temas abordados. Em relação à objetividade e clareza, 85% dos inquiridos também deram nota positiva, tendo 52% dito que os oradores foram claros e objetivos e 33% respondido que os oradores foram muito claros e objetivos. Houve, no entanto, notas negativas neste tema. 1% dos inquiridos respondeu que os oradores não foram claros e objetivos. Por último, sobre o conteúdo apresentado no evento, novamente não houve notas negativas (notas 1 e 2) e mais de metade dos participantes respondeu com nota 4 ou 5. Apenas 14% dos inquiridos disse que o conteúdo apresentado foi razoável.

5.5.3. Organização do Evento

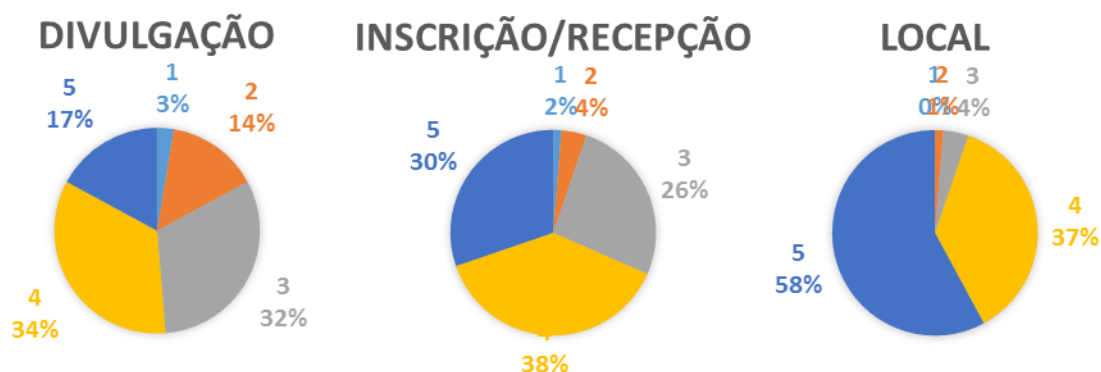


Figura 37 - Resultados da Categoria "Organização do Evento" da 1ª Ação de Formação

Na primeira ação de formação, esta categoria no geral recebeu nota positiva por parte dos inquiridos. De todos os pontos abordados, a divulgação foi a que recebeu maiores notas negativas. Apenas 51% responderam que a divulgação tinha sido boa ou excelente (notas 4 e 5). Já na inscrição/recepção, 38% responderam que tinha sido boa e 30% responderam que tinha sido excelente, ou seja, mais de metade dos inquiridos ficaram satisfeitos neste ponto. Em relação ao local do evento, 58% responderam que o local foi excelente e 37% disseram que o local escolhido foi bom. Apenas 5% dos inquiridos não ficaram satisfeitos neste ponto.

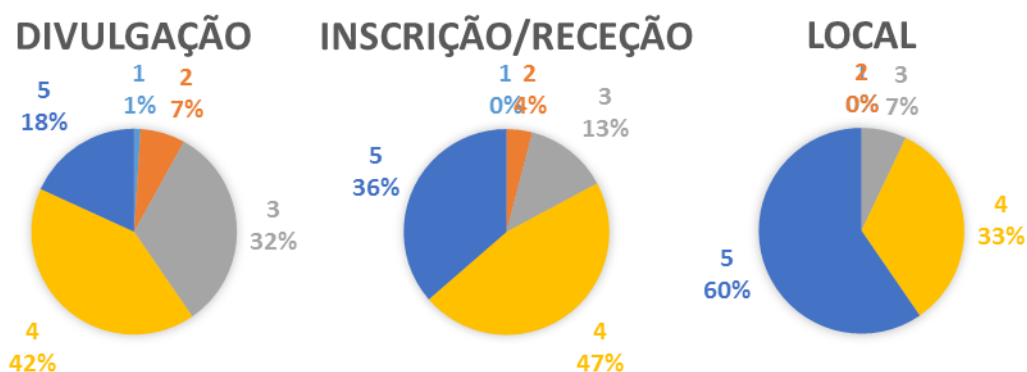


Figura 38 - Resultados da Categoria "Organização do Evento" da 2ª Ação de Formação

Já na segunda ação de formação, esta categoria no geral recebeu nota positiva por parte dos inquiridos, mas foi a categoria onde existiram mais notas negativas. De todos os pontos abordados, a divulgação foi a que recebeu maiores notas negativas. Apesar de 60% responderem que a divulgação tinha sido boa ou excelente (notas 4 e 5), 8% deram notas negativas. Já na inscrição/recepção, 47% responderam que tinha sido boa e 36%

responderam que tinha sido excelente, ou seja, mais de metade dos inquiridos ficaram satisfeitos neste ponto. No entanto, 4% dos inquiridos deu nota negativa. Apesar destes dois subtemas (Divulgação e Inscrição/Receção) terem sofrido uma melhoria significativa desde a primeira ação de formação, continuam a ser os pontos que os participantes mostram mais insatisfação, devendo assim a ter em conta em ações de formação futuras. Em relação ao local do evento, 60% responderam que o local foi excelente e 33% disseram que o local escolhido foi bom. Ao contrário da primeira ação de formação, neste aspeto não houve inquiridos insatisfeitos.

5.5.4. Apreciação Global

APRECIAÇÃO GLOBAL

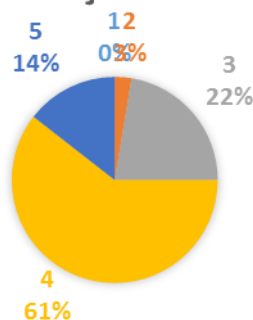


Figura 39 - Resultado da Categoria "Apreciação Global" da 1ª Ação de Formação

Relativamente à primeira ação de formação, no geral, os participantes deram nota positiva ao evento. 75% dos inquiridos responderam que o evento foi bom ou excelente (nota 4 e 5), 22% disseram que o evento tinha sido razoável e apenas 3% dos participantes deram nota negativa ao evento.

APRECIAÇÃO GLOBAL

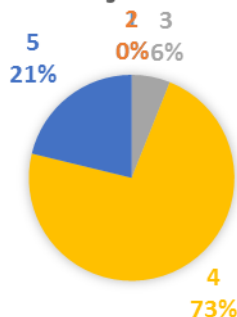


Figura 40 - Resultado da Categoria "Apreciação Global" da 2ª Ação de Formação

Já na segunda ação de formação, no geral, esta foi um sucesso. Nenhum dos inquiridos deu nota negativa ao evento e 94% dos inquiridos responderam que o evento foi bom ou excelente (nota 4 e 5). Apenas 6% dos inquiridos deu nota 3 (razoável) ao evento. Nota-se uma enorme melhoria da primeira para a segunda ação de formação o que significa que conseguimos de certa forma colmatar quase todas as lacunas cometidas na primeira ação de formação.

5.5.5. Sugestões ou Observações

Como referido anteriormente, no final do questionário havia um espaço para os participantes escreverem sugestões ou observações se assim o entendessem. Estas sugestões/observações serviram essencialmente para termos uma ideia daquilo que correu bem e mal para que possamos melhor num evento futuro.

Na primeira ação de formação, como críticas negativas destacámos “a falta de cumprimento dos horários”, “a descontextualização do tema proposto”, “a falta de comida ou bar” e “a falta de material alusivo” entre outras. Como críticas positivas destacámos “os oradores escolhidos” e a “realização de mais ações deste género”. Existiram também sugestões para próximas ações de formação como por exemplo “realizar ações de formação com componente prática”.

Já na segunda ação de formação, como críticas negativas destacámos “a falta de cumprimento dos horários”, “a descontextualização do tema proposto”. Houve também quem dissesse que para uma próxima ação de formação deveriam vir oradores de clubes inferiores (ou seja, não de contextos de campeonatos nacionais) e que deveria haver uma melhor divulgação destes eventos. Em contrapartida, houve um número significativo de críticas positivas, como por exemplo “Continuação do bom trabalho” e “Ação de Formação 5 Estrelas”.

Para finalizar, os inquiridos pediram a realização de mais ações de formação deste género ao longo de toda a época desportiva.

5.6. Reflexão Final

Os objetivos das ações terão sido globalmente atingidos. Consideramos pertinentes e adequadamente tratados, tanto os temas como as metodologias e os conteúdos abordados, destacando assim a participação dos oradores, como muito positiva. A reflexão e o debate promovido constituíram uma mais-valia para estas ações de formação, tornando incontornável considerar positivo o alcance das mesmas. Existiram também alguns pontos que consideramos como sendo menos positivos, tais como:

- A divulgação das ações, pois achamos que as mesmas teriam potencial para abranger um maior número de participantes;

- Devido à receção do público ter sido um pouco lenta, os horários do início das ações atrasaram um pouco, mas o atraso foi consideravelmente menor na segunda ação de formação;
- Falta de bens alimentares para os participantes durante o intervalo realizado em cada uma das ações.

É de referir que estes pontos foram melhorados na segunda ação de formação, mas temos a noção que ainda podemos melhorar mais numa futura ação de formação. Como tal, temos também mais algumas sugestões para uma futura ação, tais como:

- Ter mais do que um tema para a ação, de modo a que não se discuta apenas um tema durante dois dias, mas sim um por dia;
- Realizar uma ação de formação mais direcionada ao futebol de formação e também com uma vertente prática;
- Arranjar pequenos livros de apontamentos para oferecer aos participantes;
- Maior diversidade de oradores.

De uma forma global, consideramos que as duas ações de formação foram bem-sucedidas, no formato em que decorreram, obedecendo a uma adequada gestão por parte dos formadores, com grande empenho e motivação de todas as partes.

Capítulo 6

Conclusão e Perspetivas

Futuras

A realização deste estágio correspondeu á unidade curricular de Estágio, referente ao 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo e à experiência como treinador, de uma equipa de Futebol.

Esta experiência revelou-se extremamente enriquecedora na medida em que o meu desempenho foi supervisionado por treinadores mais experientes, tendo este processo contribuído para refletir acerca da construção de exercícios e da sua adequação ao pretendido.

A supervisão dos treinos também foi de extrema importância, pois era impossível a realização de aprendizagens se esta não tivesse sido acompanhada. Esta supervisão teve um papel muito importante, ajudando a superar as minhas dificuldades bem como a solucionar problemas e desenvolver competências essenciais para a prática profissional. Apesar da fraca prestação da equipa durante a primeira fase do campeonato foi possível garantir a manutenção na 2ª Divisão Nacional, através dos bons resultados obtidos na segunda fase.

O projeto de investigação de certa forma foi enriquecedor pois nunca tinha trabalho pessoalmente com o sistema de GPS para controlar o treino e os dois eventos realizados foram bastante positivos e isso refletiu-se através da satisfação demonstrada pelos participantes no questionário.

A nível pessoal, senti-me bastante apoiado apesar de todos os meus receios iniciais e durante todo o processo de formação, encontrando no meu orientador, alguém sempre disponível às minhas dúvidas. A um nível geral, os meus colegas estagiários bem como o resto da organização foram amigos e profissionais, sempre disponíveis, promovendo uma boa adaptação.

Assim, concluo que o estágio se mostrou uma excelente oportunidade para a minha aprendizagem, favorecendo a aquisição e desenvolvimento de conhecimentos e ainda de práticas profissionais que certamente irei utilizar no futuro. Saliento ainda que cumpri e superei os objetivos que estavam delineados inicialmente.

Capítulo 7

Bibliografía

- A.G, W., & T, L. (2007). Measures of exercise intensity during soccer training drills with professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, pp. 367-371.
- Araújo, J. (2009). *Ser Treinador*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Aughey, R. (2011). Applications of GPS Technologies. *International Journal of Sports Physiology and Performance* 6, pp. 295-310.
- Barbosa, A. (2014). *Os Jogos por Trás do Jogo*. Estoril: PrimeBooks.
- Bayer, C. (1994). *O Ensino dos Jogos Desportivos Coletivos*. Lisboa: Dinalivro.
- Caldeira, N. (2013). *Futebol Global - Sistematização por Objetivos dos Exercícios de Treino*. Funchal: Sports Science, Lda.
- Carvalhal, C., Lage, B., & João, O. M. (2014). *Futebol - Um Saber Sobre o Saber Fazer*. Estoril: Prime Books.
- Castelo, J. (1994). *Futebol: Modelo Técnico-Tático do Jogo*. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Castelo, J. (1996). *A Organização do Jogo*. Lisboa: Edição do Autor.
- Clube, R. S. (24 de 04 de 20015). *Real Sport Clube*. Obtido de Real Sport CLube: <http://www.realsportclube.com/>
- Correia, P., Ribas, T., & Silva, T. (2015). *Uma Ideia de Jogo*. Estoril: Prime Books.
- Cummins, C., Orr, R., O'Connor, H., & West, C. (2013). Global Positioning Systems (GPS) and Microtechnology Sensors in Team Sports: A Systematic Review. *Sports Med* 43, pp. 1025–1042.
- Curado, J. (1982). *Planeamento do Treino e Preparação do Treinador*. Lisboa: Editora Caminho.
- Damale, F., & Amoretti, L. (2008). *Futebol*. Lisboa: ArtePlural Edições.
- Di Salvo, V., Baron, R., Tschan, H., Calderon Montero, F., Bachl, N., & Pigozzi, F. (2007). Performance Characteristics According to Playing Position in Elite Soccer. *Journal of Sports Medicine* 28, pp. 222–227.

- Di Salvo, V., Gregson, W., Atkinson, G., Tordoff, P., & Drust, B. (2009). Analysis of High Intensity Activity in Premier League Soccer. *Journal of Sports Medicine* 30, pp. 205 - 212.
- Di Salvo, V., Pigozzi, F., González-Haro, C., S. Laughlin, M., & K. De Witt, J. (2013). Match Performance Comparison in Top English Soccer Leagues. *Journal of Sports Medicine* 34, pp. 526 - 532.
- Frias, J. (2000). A Influência do Treinador. *Training*, 4-5.
- Garganta, J. (2007). Modelação Tática em Jogos Desportivos: A Desejável. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 141-166.
- Henriques, J. (2004). *Análise do Jogo em Futebol*. Lisboa: Tese de Mestrado.
- Konzag, I., Dobler, H., & Hans-Dieter, H. (2003). *Fútbol - Entrenarse Jugando - Un Sistema Completo de Ejercicios*. Barcelona: Sport Verlag.
- Manso, J. G., Navarro, M. V., & Ruiz, A. C. (1996). *Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo. Principios y Aplicaciones*. Madrid: Gymnos, Editorial Deportiva.
- Manso, J., Valdivielso, M., & Caballero, J. (1996). *Planificación del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Gymnos Editorial.
- Mendonça, P. (2014). *Modelo de Jogo do FC Bayern Munique*. Lisboa: Chiado Editora.
- Neto, J. (2014). *Preparar para Ganhar*. Estoril: Prime Books.
- Oliveira, J. (1992). A Análise do Jogo em Basquetebol. Em J. Bento, & A. Marques, A *Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem* (pp. 297 - 305). Porto: FCDEF - UP.
- Oliveira, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. Vila Real: Documento Apresentado nas II Jornadas Técnicas de Futebol da UTAD.
- Pereira, P. (2009). *O Processo de Treino do Guarda-Redes de Futebol - Da Prática à Teoria*. Porto: FADEUP-UP.
- Proença, J. (2008). *A Especificidade do Treino da Força: do Princípio à Complexidade. Apointamentos do Curso de Mestrado em Treino de Jovens*. Lisboa: ULHT.

- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Ramos, F. S. (2002). *Futebol - Da "Rua" à Competição*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Ramos, F. S. (2003). *Futebol - Análise do Conteúdo do Treino no Alto Rendimento - Período Competitivo 1995-2002*. Cruz Quebrada: Dissertação de Mestrado.
- Soares, J. (2007). *O Treino do Futebolista*. Porto: Porto Editora.
- Stephen V, H.-H., B.T, D., A.J, C., & G.J, R. (2009). Physiological responses and time-motion characteristics of various small-sided soccer games in youth players. *Journal of Sports Sciences*, pp. 1 - 8.
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Vitória, R. (2015). *A Arte da Guerra para Treinadores*. Lisboa: TOPBOOKS.

Capítulo 8

Anexos

Nome (1º e Último)	Função	Ano Nasc.	Pé Dominante	Altura (Cm)	Peso (Kg)	Nacionalidade
Rafael Pereira	GR	1997	Direito	180	72	Portuguesa
Miguel Pereira	GR	1996	Direito	185	74	Portuguesa
André Santos	DD	1997	Direito	173	75	Portuguesa
Alexandre Canário	DD	1997	Direito	174	73	Portuguesa
Rafael Pio	DD	1997	Direito	175	73	Portuguesa
Luis Marcelino	DC	1997	Direito	185	77	Portuguesa
Janilson Fernandes	DC	1997	Direito	186	80	Portuguesa
Robson Ricardo	DC	1997	Direito	186	76	Brasileira
João Rodrigues	DC	1997	Direito	179	65	Portuguesa
Zakariau Kone	DC	1996	Direito	182	77	Guineense
Marco Gomes	DC	1997	Direito	182	70	Portuguesa
João Castanheiro	DE	1997	Esquerdo	175	72	Portuguesa
André Silva	DE	1996	Esquerdo	190	78	Portuguesa
João Esteves	DE	1996	Esquerdo	176	73	Portuguesa
Ruben Pires	DE	1997	Esquerdo	180	70	Portuguesa
Diogo Soares	MC	1997	Direito	172	68	Portuguesa
André Ribeiro	MC	1997	Direito	175	71	Portuguesa
André Soares	MC	1997	Direito	174	65	Portuguesa
José Brito	MC	1996	Direito	186	80	Portuguesa
Rafael Santos	MC	1997	Direito	186	72	Portuguesa
Fernandinho	MC	1996	Direito	175	70	Portuguesa
Felipe Rosário	MC	1997	Direito	172	65	Portuguesa
Rafael Palmeirão	MC	1996	Direito	179	73	Portuguesa
Pedro Nogueira	MC	1996	Direito	178	74	Portuguesa
José Varela	AD	1997	Direito	170	76	Portuguesa
Lucas Jamanca	AD	1996	Direito	186	76	Portuguesa
Tiago Lopes	AD	1996	Direito	175	62	Portuguesa
Diogo Barbaroxa	AD	1997	Direito	178	68	Portuguesa
Diogo Cleto	AE	1996	Esquerdo	179	70	Portuguesa
Dário Có	AE	1996	Esquerdo	181	67	Portuguesa
Alexandre Collinson	AE	1997	Esquerdo	165	65	Portuguesa
José Gasopo	PL	1997	Direito	182	75	Portuguesa
Francisco Pereira	PL	1996	Direito	187	79	Portuguesa
João Bernardo	PL	1997	Direito	179	70	Portuguesa
Álvaro Pestana	PL	1997	Direito	174	67	Portuguesa
Luís Camará	PL	1996	Direito	179	67	Portuguesa
Edson Gaspar	PL	1997	Direito	177	69	Portuguesa

Anexo 1 - Tabela de Atletas da Equipa de Juniores A do RSC

Nonparametric Tests

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The distribution of dist_total is the same across categories of Posição.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	,076	Retain the null hypothesis.
2	The distribution of dist_leve is the same across categories of Posição.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	,201	Retain the null hypothesis.
3	The distribution of dist_intermedia is the same across categories of Posição.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	,734	Retain the null hypothesis.
4	The distribution of dist_alta is the same across categories of Posição.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	,063	Retain the null hypothesis.
5	The distribution of dist_submax is the same across categories of Posição.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	,002	Reject the null hypothesis.
6	The distribution of dist_max is the same across categories of Posição.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	,000	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

Anexo 2 - Comparação entre Posições consoante a Intensidade do Deslocamento e Distância Total

Each node shows the sample average rank of Posição.

Sample1-Sample2	Test Statistic	Std. Error	Std. Test Statistic	Sig.	Adj.Sig.
Médios-Defesas Centrais	23,741	7,948	2,987	,003	,028
Médios-Defesas Laterais	25,907	7,948	3,260	,001	,011
Médios-Avançado	-26,185	10,053	-2,605	,009	,092
Médios-Extremos	-33,741	7,948	-4,245	,000	,000
Defesas Centrais-Defesas Laterais	-2,167	8,707	-,249	,803	1,000
Defesas Centrais-Avançado	-2,444	10,663	-,229	,819	1,000
Defesas Centrais-Extremos	-10,000	8,707	-1,149	,251	1,000
Defesas Laterais-Avançado	-,278	10,663	-,026	,979	1,000
Defesas Laterais-Extremos	-7,833	8,707	-,900	,368	1,000
Avançado-Extremos	7,556	10,663	,709	,479	1,000

Each row tests the null hypothesis that the Sample 1 and Sample 2 distributions are the same.

Asymptotic significances (2-sided tests) are displayed. The significance level is ,05.

Anexo 3 - Diferenças Significativas na Intensidade Máxima

Each node shows the sample average rank of Posição.

Sample1-Sample2	Test Statistic	Std. Error	Std. Test Statistic	Sig.	Adj.Sig.
Médios-Avançado	-12,130	10,055	-1,206	,228	1,000
Médios-Defesas Centrais	17,657	7,949	2,221	,026	,263
Médios-Defesas Laterais	27,574	7,949	3,469	,001	,005
Médios-Extremos	-27,685	7,949	-3,483	,000	,005
Avançado-Defesas Centrais	5,528	10,665	,518	,604	1,000
Avançado-Defesas Laterais	15,444	10,665	1,448	,148	1,000
Avançado-Extremos	15,556	10,665	1,459	,145	1,000
Defesas Centrais-Defesas Laterais	-9,917	8,708	-1,139	,255	1,000
Defesas Centrais-Extremos	-10,028	8,708	-1,152	,249	1,000
Defesas Laterais-Extremos	-,111	8,708	-,013	,990	1,000

Each row tests the null hypothesis that the Sample 1 and Sample 2 distributions are the same.

Asymptotic significances (2-sided tests) are displayed. The significance level is ,05.

Anexo 4 - Diferenças Significativas na Intensidade Submáxima

Each node shows the sample average rank of Posição.

Sample1-Sample2	Test Statistic	Std. Error	Std. Test Statistic	Sig.	Adj.Sig.
Médios-Defesas Centrais	24,741	7,940	3,116	,002	,018
Médios-Defesas Laterais	25,796	7,940	3,249	,001	,012
Médios-Avançado	-32,074	10,043	-3,194	,001	,014
Médios-Extremos	-39,630	7,940	-4,991	,000	,000
Defesas Centrais-Defesas Laterais	-1,056	8,698	-,121	,903	1,000
Defesas Centrais-Avançado	-7,333	10,652	-,688	,491	1,000
Defesas Centrais-Extremos	-14,889	8,698	-1,712	,087	,869
Defesas Laterais-Avançado	-6,278	10,652	-,589	,556	1,000
Defesas Laterais-Extremos	-13,833	8,698	-1,590	,112	1,000
Avançado-Extremos	7,556	10,652	,709	,478	1,000

Each row tests the null hypothesis that the Sample 1 and Sample 2 distributions are the same.

Asymptotic significances (2-sided tests) are displayed. The significance level is ,05.

Anexo 5 - Diferenças Significativas nas Ações de Alta Intensidade

	Posição	Média	Desvio Padrão	N
dist_total	Defesas Centrais	8590,61	1232,452	18
	Defesas Laterais	8823,72	957,040	18
	Médios	7997,15	1377,848	27
	Extremos	8315,11	1591,991	18
	Avançado	7203,67	1749,467	9
	Total	8265,40	1414,098	90
dist_leve	Defesas Centrais	3461,28	447,539	18
	Defesas Laterais	3229,94	423,605	18
	Médios	3299,52	655,962	27
	Extremos	3398,00	535,287	18
	Avançado	2808,33	794,642	9
	Total	3288,53	585,007	90
dist_intermedia	Defesas Centrais	2995,50	707,628	18
	Defesas Laterais	2900,78	550,956	18
	Médios	2869,56	747,663	27
	Extremos	2774,17	872,944	18
	Avançado	2581,56	731,999	9
	Total	2853,11	723,886	90
dist_alta	Defesas Centrais	1469,56	565,600	18
	Defesas Laterais	2051,94	818,805	18
	Médios	1457,11	438,705	27
	Extremos	1500,50	483,650	18
	Avançado	1317,33	515,903	9
	Total	1573,27	611,802	90
dist_submax	Defesas Centrais	552,78	454,971	18
	Defesas Laterais	528,61	206,411	18
	Médios	319,89	174,807	27
	Extremos	518,67	182,987	18
	Avançado	382,22	114,492	9
	Total	454,20	272,214	90
dist_max	Defesas Centrais	111,50	103,805	18
	Defesas Laterais	112,44	89,232	18
	Médios	53,30	31,318	27
	Extremos	123,78	74,605	18
	Avançado	114,22	82,289	9
	Total	96,96	79,892	90

Anexo 6 - Médias e Desvios Padrão do Estudo